

那須町 おやこ運動遊び



おやこで一緒に 体を動かしてみよう!①

体を動かして遊ぶことは、子どもの心身の成長にとっても大切です。日常生活の中で、親子で楽しく遊びましょう。そして、最後はしっかりと抱きしめましょう。

①「ごちよごちよごちよ!」

楽しい言葉をかけながら思い切つてくすぐります。



②「歩こー 歩こー」

子どもをだっこして歌を歌ったり音楽に合わせてゆすったりします。ときどき速さを変えると大喜びします。ポイントは、動きに緩急を付けることです。



③「お船はギッチラコ」

子どもを親のものの上に乗せ、両手をつないで「ギッチラコ、ギッチラコ!」と声をかけながら、ボートをこぐような動きをします。さまざまなかげ声を試してみましよう。



④「人間ひこうき」

子どもをうつぶせにして下から抱きかかえ、「ガガガガガ!」「ブーン」「シューッ」などと言いながら速さを変えて歩いたり走ったりします。年齢の上のお子さんは少し大きな動きにします。ちよっぴり危険な感じが子どものドキドキ感を高めます。



ふれあいながら体を動かして遊ぶことはお子さんの「心の栄養」となります。脳が刺激され、体の使い方や色々な感覚が身に付きまします。大人から見たら「ただの遊び」でも、子どもたちにとっては大切な「学び」です。「自己肯定感」や「意欲」につながります。

ふれあいて、ふれあいて、家の中に笑い声が飛び交ってこそ子どもは成長します。子どもは将来の大人です。一緒に育ちあいましょう。

子ども未来課では、お子さんの成長を願って、「那須町おやこ運動遊び」のリーフレットを作成しています。

〈日本スポーツ協会公認エアロビック指導員 玉木尚子氏〉

〈宇都宮共和大学 子ども生活部 学部長 河田隆氏〉

▼問合せ 子ども未来課

☎ 6959