

ふれあいあそび 4~6歳向け

今回は4~6歳のお子さんとのふれあい遊びです。身体の使い方が上手になり、ダイナミックな遊びが楽しめます。道具を使わない室内でも身体を動かす事ができ、運動機能のUPにもなります。

短時間で楽しめますので、ぜひ親子でふれあって体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

木登り〈遊び方〉

保護者の体を木に見立て、お子さんに登ってもらいます。お子さんが小さい場合は座った状態、または中腰で登るところから始めましょう。お子さんが全身を使って登ったあとは、イラストのように腕を太い枝に見立てて、ぶら下がりあそびをしても楽しいですね。



メリーゴーランド〈遊び方〉

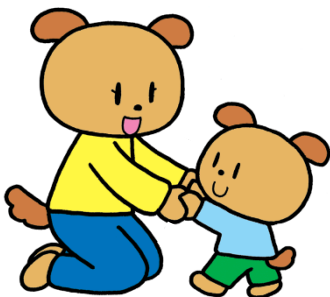
お子さんの脇を持ち、保護者の方が回ります。遠心力によってお子さんの体が宙を浮くことになり、お子さんも大喜び。周囲に柵などが無い状態で行ってください。また、手首や腕を持って回してしまうと肘内障になる可能性が高いので、必ず脇をもって回ってください。

くるりんぱ〈遊び方〉

お子さんの手を握り、逆上がりの要領でお子さんが回ります。最初は保護者の方の膝に足をかけて回ることから始めましょう。お子さんが感覚をつかめたら自分の力で、その場で回るようになります。

お子さんの回る感覚や逆上がりの感覚が養われます。

手首や腕を持つ際に引っ張ってしまうと肘内障になる可能性が高いので、保護者は腕を引っ張らないようにしてください。



手押し相撲〈遊び方〉

お子さんと向き合って、両手のひらを合わせ、手を押しあったり引いたりして、どちらかがバランスを崩したら負けのゲームです。小さいお子さんにはイラストのように保護者の方が膝立ちをしてお子さんが押すことを楽しんでよいですね。

大きくなったら二人で立ち、親子で勝負!

お子さんの体幹や押す力が養われます。

大きくなって遊びも多彩になり、ふれあって遊ぶ機会が減りますが、時々このようなあそびを取り入れることで、大きくなったお子さんの重さを感じられ、お子さんが安心し、うれしい気持ちになると思うので、ぜひふれあい遊びを楽しんでみてください。