



赤ちゃんの頃から体を使った遊びをしたほうがいいでしょうか？

赤ちゃんはお父さんやお母さんと触れ合うことが大好きです。

体を使う遊びは運動機能の発達にもつながりますので、安全に気を付けて少しずつしていきましょう。無理なく赤ちゃんの力を伸ばすためには、その発達に応じた遊びをするのがポイントです。成長に合わない遊びは危険です。

ねんねの時期・・・まだまだダイナミックな遊びはできません。優しく声をかけながら、肌と肌の触れ合いを楽しみましょう。

首すわり～寝返りの時期・・・少しずつ体を動かす遊びも楽しめるようになります。



「たかい、たかいなど赤ちゃんの体を高くする遊びはいつごろからOKですか？」

体を大きく動かす遊びは必ず首が座ってからにしてください。

赤ちゃんの脇の下をもって高く持ち上げます。上げたり下ろしたりを繰り返すと、視界の変化に赤ちゃんは大喜び。赤ちゃんの表情を見ながら勢いを加減してください。

はいはい、つかまり立ちの時期・・・はいはいが十分にでき、あちこち動き回るのが楽しいころ。はいはいを利用した遊びをしてみましょう。

立ち、あんよの時期・・・足、腰もだいぶしっかりしてきたころなので、「まてー。まてー。」の追いかけっこなどを喜びます。ただ、追いかけられている時に後ろをみて前を見ない場合が多いので、危険がないかは十分に気をつけましょう。

赤ちゃんの体は首がすわると、おすわり、はいはい、立ち、あんよ、と、どんどん発達していきます。この発達に欠かせないのが、筋力、バランスです。これは遊びによって培われていくものです。