

# お母さんになったら

## 29年度6月号

### 体を使って遊ぼう！

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。一緒に体を動かして遊びましょう。体を使う遊びは運動機能の発達にも大切です。

赤ちゃんの体は首がすわると、おすわり・立っち・あんよとどんどん発達をしていきます。この発達に欠かせないのが、筋力やバランスであり、それを促してくれるのが体を使った遊びなのです。

### POINT 1、赤ちゃんが嫌がることはやめましょう。

赤ちゃんはお父さんやお母さんに遊んでもらうことが大好きです。でも、大人には何でもないような動きでも赤ちゃんにとっては速すぎたり、強すぎたりすることもあります。赤ちゃんが泣きだしたり、嫌がるそぶりを見せたらすぐにやめましょう。赤ちゃんの反応を見ながら遊んであげてください。

### POINT 2、各月齢とも安全に気をつけて遊びましょう。

成長に合わない遊びをするのは危険です。無理にするのはやめましょう。

**ねんねのころ**・・・ゆらゆら揺りかご⇒横向きに抱っこして体を前後や左右に優しく揺らしてあげることです。優しく、ゆっくりと。

**首すわりのころ**・・・うつぶせ遊び⇒お母さんと赤ちゃんがうつぶせで向かい合います。赤ちゃんが嫌がったらストップ。うつぶせにしている時は赤ちゃんから目を離さないで！



**おすわり、はいはいのころ**・・・おひざでピョン⇒赤ちゃんの脇の下を持ってたて抱きにします。そのまま赤ちゃんをお母さんのひざの上に立たせるようにして、上げたり下ろしたりします。ひざの上でジャンプさせるとまるで自分が飛んでいるみたいでキャッキョッキョ喜ぶますよ。

**はいはいで追いかっこ**⇒お母さんと赤ちゃんと一緒にはいはいしながら追いかっこをします。赤ちゃんをお母さんを追いかけたり、逆に赤ちゃんがお母さんを追いかけたり。わざとバタバタ音を出して追いかけると、赤ちゃんもあわてた様子でバタバタします。おもしろいですよ。とっても単純な遊びですが、お互いにはいはいしながら笑ってしまいます。



**立っち、あんよ**・・・待て待て遊び⇒「待て待て～」と追いかけると、「キャー」と叫びながら逃げ回ります。前を向かずに振り返りながら走るの、周りをお母さんがよく見ながら追いかけてください。