

子育て情報

# ぽかぽかだより

pokapokadayori

2023. 8 腰山優子

毎日暑い日が続いていますね。涼しいお部屋の中でお子様と触れ合いながら体を動かして遊んでみませんか？握ったり、手で引っ張る運動をすることで握力や筋力、バランス力も高まって来ると思います。ぜひ親子で楽しい時間を過ごしてください。

## わっかをつくろう！

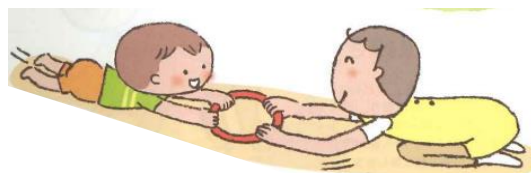
新聞紙を細く巻いて、直径 15～20 cmの輪を作ります。  
好きな色のビニールテープで巻いてできあがり。

※0歳のお子さんは、柔らかいフェイスタオルで代用してもOK!



## 『レッツゴー』

子どもは長座やうつぶせになります。輪をつかんで大人が引っ張り、子どもが引っ張られます。できる限り広いスペースで遊びましょう。座っている後ろにクッションを置いたり、顔をぶつけないように、低い姿勢で行いましょう。



## 《輪を2つにしよう!》

2つの輪をそれぞれ両手に持って左右に揺らしたり、右と左を交互に動かしたりします。2つにすることで、動かすのが得意な手とそうではない手があることも認識できます。



参照：  
PriPri 2023  
8月号