

実践！親子遊び ～からだ遊び編～

親子で楽しみながら運動不足も解消できる！
からだを使った遊びを紹介いたします。

1. お膝で飛行機

対象年齢：2歳～（発達段階にあわせて実施してください）



しっかり
見つめあって

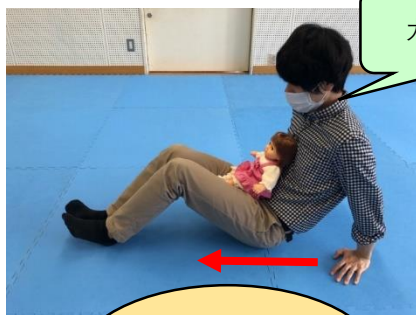
ひこうき
びゅーん

寝た状態でお子さんを膝に乗せ
足を上下に動かしたり、優しく
揺らしましょう。

※お子さんが転落しないよう注
意してください。
布団の上など柔らかいもの
の上で行うと安心です。

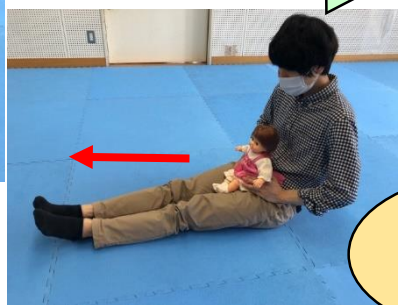
2. お膝でドライブ

対象年齢：2歳～（発達段階にあわせて実施してください）



ガッタン

膝を曲げて
前に進みます



ゴットン

膝を伸ばし
ます

お子さんを膝に乗せ
膝を曲げたり伸ばしたり
しながら前に進みます。

3. お馬さん

対象年齢：2歳～
（発達段階にあわせた姿勢で実施してください）



お馬さん
パッカ
パッカ～♪

お子さんにしっかり背中につか
まってもらい、ゆっくりと進みま
す。

※お子さんが転落しないよう注
意してください。
保護者がもう一人いる場合は
お子さんを支えてもらうと安
心です。