

① 飛行機わたしをしてもらう



片手の上に子どもを立てて、もう一方の手で子どもの胸を支えます。「1、2、3」で飛行させるつもりで渡していきます。そのスリルを、子どもは喜びます。

② 足をつっぱって膝の上に立つ



子どもの手をしっかり持ち、足を伸ばしたり、曲げたりさせましょう。

③ ゆれる膝の上でバランスを保つ



お母さんの両膝の上に子どもを立て、支えてあげながら膝を使って軽くゆらします。

④ 手を支えてもらい、バランスくずしをしてもらう

子どもを立てさせて、最初は両手を支えて前後左右にバランスをくずしていきます。慣れたら、片手で支えて行きます。



⑤ 空中バランスをしてももらう



子どもと向かい合って、両手を握ります。お父さんがあお向けに寝ころぶときに、お尻をつけて両膝を曲げ、子どものおなかに足の裏をつけます。そのまま子どもを乗せて、空中でバランスをとらせませす。

1歳児の親子ふれあい体操

1歳～1歳3ヶ月の運動

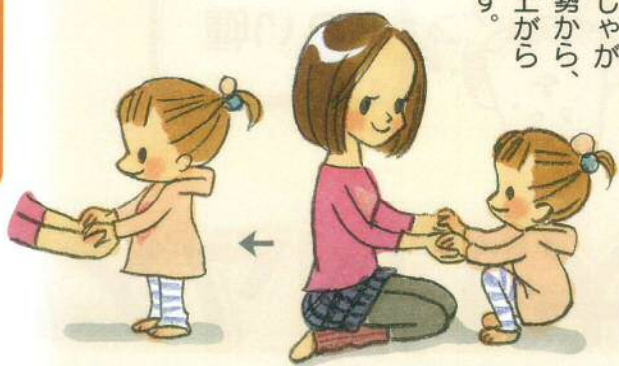
立位での活動の始まるこの時期に、いろいろなバランスあそびに楽しく取り組んでみましょう。これらのあそびの経験が、安全に活動できる基礎づくりとなっていきます。

体操で育つもの
揺れる膝の上でバランスをとったり、リズムカルに立ったり、座ったり、歩いたりして、バランス感覚やリズム感を養います。親（保護者）と子のコミュニケーションづくり、快の体験と情緒の開放を図ります。

磐田市子ども未来課 TEL. 37-2012 FAX. 37-4631



⑥ しゃがんだり、立ったりする



お母さんは、手のひらを上に向けて、子どもの両手を持って、膝を曲げたしゃがみ姿勢から立ち上がらせます。

④ しゃがみ立ち上がりをする

⑤ しゃがんだり、立ったりする



親子で向かい合って立ち、手をつなぎ「1、2、3」のかけ声でいっしょにしゃがんだり、立ったりします。