



# あつまれ！飯倉っこ！

令和5年度  
港区立飯倉保育園  
(3583)1786

おうちでふれあい遊びを楽しもう！

雨の日が多く、室内で過ごす時間も多くなるこの時期、飯倉保育園では外部講師に教えていただいた運動遊びを保育に取り入れています。おうちでも楽しめる乳児向けの運動遊びを紹介します♪

## 6ヵ月～ バランスを育てる運動遊び

### あそび方

- 仰向けに寝た大人のすねに子どものお腹をのせて、上げ下げします。

#### 【気を付けるポイント】

腕を引っ張らないようにし、優しく上げ下げしましょう。

#### 【慣れてきたら…】

膝を曲げると近づき、軽く伸ばすと遠くなり、さらに楽しめます♪

足の甲で

赤ちゃんのおしりを  
支えるようにします。



## 1歳6ヵ月～ 手を育てる運動遊び

### あそび方

- 輪っかなどに子どもがつかまり、ゆっくり引いて進んでいく。

#### 【気を付けるポイント】

子どもが手を離してしまう時は、無理に行かせないようにしてください。

#### 【ココを褒めてあげよう！】

しっかり握っていただけるかな？少しでも進むことができればOK！

手先の細やかな動きの獲得につながっていきます。

輪っかがなければ、  
タオルなどでの  
代用もOK！



## 2歳～ 足を育てる運動遊び

### あそび方

- カニさん歩きで横向きにしゃがんで歩く。大人が手を繋いで支えながら、一緒に動いて見本になりましょう。

#### 【気を付けるポイント】

滑らないように、裸足で行いましょう。

#### 【ココを褒めてあげよう！】

手をピースにしてみようとしたり、しゃがんで歩くことができればOK！

自分で動きをコントロールする力が養われます。

