



これから腹ばいが大切♪ ふれあい遊びで赤ちゃんの力を育てましょう!!

●なぜ腹ばいの姿勢が大切なのか？

腹ばいの際に使う首周りの筋肉は、喉の筋肉とつながっています。
飲み込む力が育ち、離乳食が上手く進むことにもつながります。



- ①赤ちゃんをうつぶせにします。
- ②おもちゃに手が届くように高い位置や横の位置で声かけをしながら誘います。
地面につけたおなかを起点にして回転する動きはハイハイの動きにつながっていきます。

★左右どちらも使うことが大切です★

左右対称の動きができるようにサポートしてみてください。



例：寝返りの場合
左に促すときには左側に、右に促すときには右側におもちゃなどで誘ってみてください。

●赤ちゃんと一緒に遊んで楽しもう!!

赤ちゃんのまねをして会話遊びを楽しもう

★泣くだけだった赤ちゃんも「アー」「クー」といった声が出るようになり、この発声が将来「言葉」につながっていきます。
まねをして返してみてください。



あーうー♪



目の使い方を意識してみよう

- ★赤ちゃんと目を合わせてやりとりすることで、言葉や共感性を育てていきます。視線の先に何があるのか、一緒に見て、「〇〇があるね」「××はかわいいね」とお話しましょう。また、赤ちゃんは「〇〇だね」「××したいね」と声をかけてもらうことも大好きです。



からだをふれあう遊びも大好き

- ★子どもは身体をふれあって遊ぶことが大好きです。「楽しい」という気持ちだけでなく、運動や感覚の発達も促します。目と目を合わせ、手足を使い、ふれあう遊びをたくさん楽しみましょう。

ふれあい遊びの例



ベビーマッサージ

肌への摩擦を軽減するために、オイルはこまめに付け足してください。

くすぐり遊び

こちょこちょ〜など声を出してみてください♪



たかいたかーい！

赤ちゃんの視線が変わって楽しいです♪

抱っこしてゆらゆら

しっかりと支えた縦抱きで、親が身体を傾けたり、歩いたりします。



膝の上でゆらゆら

赤ちゃんを膝の上に乘せます。腰を支えて、さまざまな方向に少しずつ傾けます。身体が真ん中に戻ろうとするのを待ってみましょう。



ばあ！

いないいない…



いないいないばあ

親がいるということを赤ちゃんにわかってもらってから、顔を隠し、出してください。

●生活リズムを意識してみましょう

下記の図にあるように、子どもの育ちの土台は生活リズムです。赤ちゃんのペースに合わせるだけでなく、育児を通して保護者が生活リズムを作っていくことが大切です。

脳とからだの育ちの基礎は「生活リズム」

