



# あ・そ・ぼ♪

南区役所子育て支援課 保育士だより vol.3 令和2年5月

外出自粛期間が長くなり、毎日、「何をして遊ぼうかな。」「身体を動かして遊びたいなあ。」と思っている方もいらっしゃると思います。今回の「あ・そ・ぼ♪」では、親子で身体を使ったおうちでのあそびを紹介します。安全に気を付けて親子で少し身体を動かして遊んでみませんか。

そして、身体を動かしたあとは、「ぬりえ」で気分転換♪ このおたよりの3枚目・4枚目に、南区キャラクターの「みみちゃん」のぬりえがあります。ダウンロードしてご活用ください。

## 飛行機ブ～ン♪

### ★寝転んだ大人の足の上に子どもをのせて★

大人が寝転び、子どもを「足のすね」に乗せて、  
子どもの両手をしっかり持って、飛行機ブ～ン！！  
上下・左右にゆらゆら♪  
お気に入りの歌に合わせて動かすと、より楽しめますよ。  
子どもさんに合わせて、高さや動きを調節してくださいね。  
転落などが心配な場合は、布団やマットの上で遊んでください。



## トンネルくぐり♪

### ★大人のおなかの下をくぐって★



大人がうつぶせに寝転がり、手と足で身体を支え、おなかを持ち上げ、トンネルの完成！

子どもが、そのトンネルをくぐって遊んでください。  
トンネルの高さを変えたり、大人がトンネルの姿勢のまま移動するなど、遊びを工夫してみてくださいね。

トンネルの高さを変えながら移動すると・・・大人にとってもよい運動になりますよ。

## お馬さん♪

### ★大人の馬に乗って★

大人が四つん這いになり馬に変身！  
その上に子どもが乗って、あっちへパカパカ、  
こっちへパカパカ～♪  
安定して座ることができ、しっかり大人の身体に  
つかまって乗ることができる子どもさん向けです。



## ペンギンの親子♪

### ★大人の足の上に乗って★

子どもが大人の足の甲の上に乗って、一緒にヨチヨチ歩き～♪  
向かい合わせでヨチヨチ！ 同じ方向を向いてヨチヨチ！  
おうちの中を、お散歩して楽しんでくださいね。



## 手押し車♪ ～年長児向け～

### ★子どもの足を大人が持って★

子どもがハイハイの姿勢になり、大人がゆっくり両足を  
持ち上げてみてください。

腕の力だけで、前に進めるかなあ？

腕の力には個人差があるので、無理強いはいしないでくださいね。  
子どもの足を高い位置まで持ち上げると、負担がかかるので、  
気を付けてあげてください。

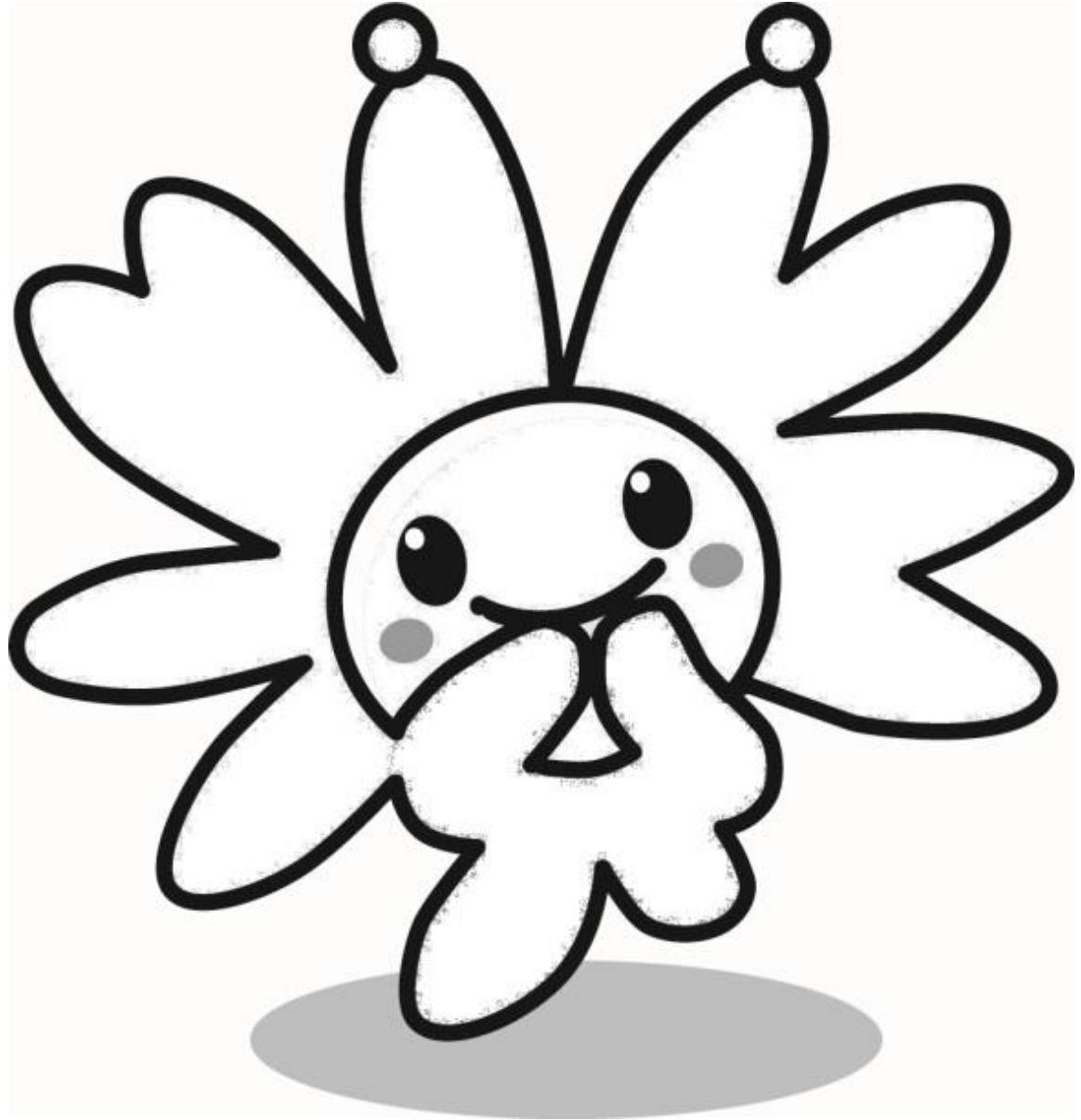


この子育て支援課保育士だより「あ・そ・ぼ♪」は、外出自粛期間中、随時、  
発行していく予定です。

また、子育てで困っていること、相談したいことがありましたら、子育て支援課まで  
連絡してください。

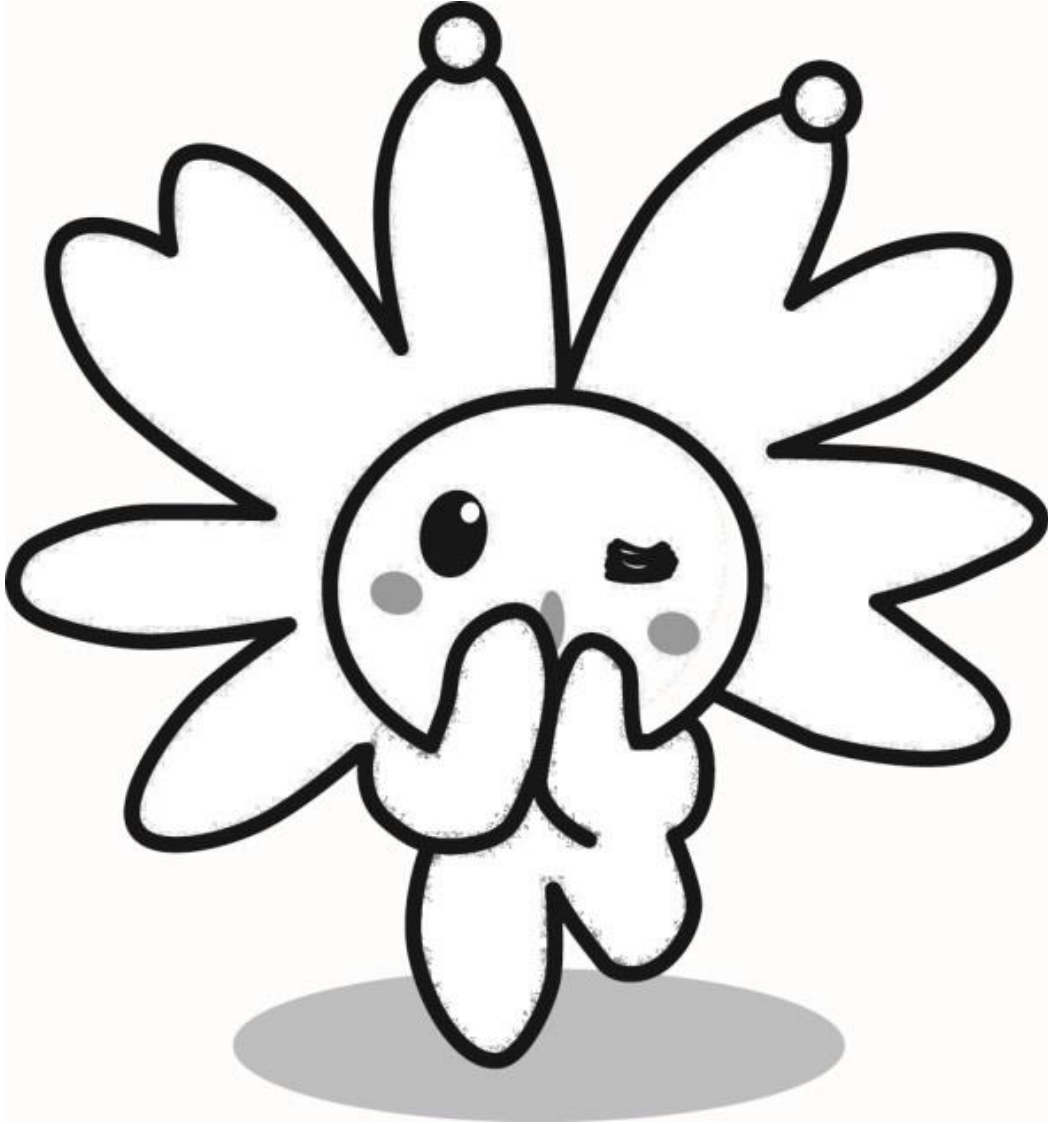
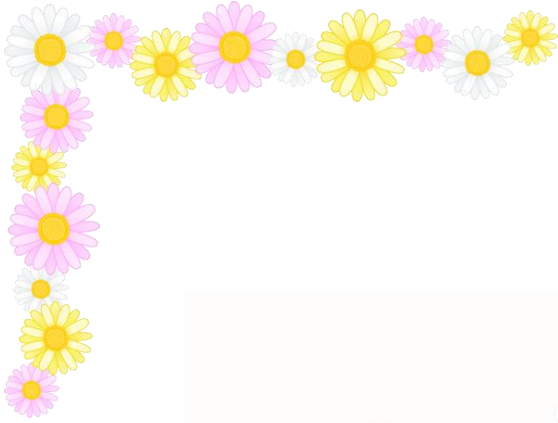
堺市南区役所 子育て支援課  
〒590-0141  
堺市南区桃山台1丁目1-1  
TEL:072-290-1744





南区公認キャラクター「みみちゃん」のぬりえ①





南区公認キャラクター「みみちゃん」のぬりえ②

