

親子体操パート3（乳児編）

今回は乳児向けのふれあい遊びをご紹介します！
笑顔でお子さんの顔をみたり声をだしたりして楽しんでくださいね!(^^)!
お父さんやお母さんの運動不足解消！？にもお勧めです。

おやこロデオ



1. 親の背中に乗せしっかりつかまらせます。



2. 親は「そーっと」うつぶせからハイハイの姿勢になります。少し揺れてもいいですよ。



3. お腹にのせてやると、腹筋を使うので、お父さんやお母さんのエクササイズにもなります。

おやこラッコ



ゆ～らゆら♪
楽しいね！

しつかり抱きしめて、お子さんの表情をよく見ながらやってみましょう。

お子さんやお母さん・お父さんの好きな歌をうたいながら、ゆっくりしたり少しはやくしたりしながら、前後左右に揺れてみましょう！