

ふれあい体操

監修: NPO法人いきいきアクティビティサービス
<http://www.npoikiiki.or.jp/>



童謡「森のくまさん」に合わせて親子で上肢ストレッチ！

<p>♪ある日 親が両手をのばしてポーズし、子供はその動きを見る(ポーズはなんでもよい)</p> <p>＜例＞</p>	<p>♪森の中 親が動作を変える</p>
<p>♪熊さんに 出会った 親が先ほどのポーズを繰り返して、子供が両手の平を合わせる</p>	<p>♪花咲く森の道 熊さんに出会った 親子で両手を合せて手拍子する</p>

＜準備物＞

何もいりません。(歌が苦手な人は曲を流してもいいです)

＜遊び方＞

好きなうたに合わせて親子で体を動かしましょう。

1曲を短くして、色々なうたで、動かす体の部位をかえてみてください(手首、足、早歩きなど)。

他の遊び方など詳しくは
 「親子コミひろしまネット 親子で遊ぼう」
 を検索！



- ・子供の動きをほめながら、親子のふれあいを楽しみましょう。
- ・色々な動きを楽しむことで、体を動かすことへの子供の興味が広がりますよ。



あなたに役立つ家庭教育支援のページ「親子コミひろしま」
 広島県教育委員会生涯学習課

