



仙北市保健課

(こども家庭センター)

妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。

妊娠



出産



乳幼児期



【電話相談 / 仙北市保健課】

《固定電話》 0187-43-2252

《携帯電話》 080-2813-0835

子どもの運動(遊び)

たくさん身体を動かしましょう。

身体を動かすと、エネルギーを消費し、筋肉の発達を促します。楽しく遊びながら、身体を動かす習慣を身につけましょう。子供にとっての遊びは、ママやパパ、家族に抱っこされたり、話しかけられたり、触れ合ったりと色々な刺激があります。また、遊びの中から言葉を学び、身体の使い方を覚え、注意力や想像力、相手に伝える力などを育みます。子供の成長に合わせて、いろいろな遊びを生活の中に取り入れてみましょう。

寝返りの頃

✿まねっこ遊び

「アーアー」、「ダッダッダ」など、子どもが発する喃語を真似します。

✿寝返りゴロゴロ

子どもと抱き合って寝転がり、左右にゴロゴロと揺れます。

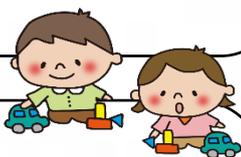
ハイハイの頃

✿ボール取り

ボールを転がし、一緒にハイハイして、ボールを追いかけます。

✿積み木遊び

積み木を両手に持ってカチカチ鳴らしたり、大人が積み上げた積み木を崩したりして遊びます。



お座りの頃

✿ボンボンドラム

子どもがお座りしてたたきやすい高さの台などを目の前に置き、一緒にたたいて遊びます。

✿バスごっこ

子どもを膝の上ののせて、バスがガタガタ道を走るように、足を上下に揺らしたり、左右に身体を傾けたりします。

たっちの頃

✿かくれんぼ

バスタオルなど大きめのタオルをふわっと子どもにかけて「どこかな、どこかな」と探します。

✿一緒にあんよ

子どもの足を親の足の甲に乗せ、手をつないで一緒に歩きます。

1歳6か月以上

✿外遊び

砂遊びや遊具、お散歩など

✿〇〇ごっこ遊び

お店屋さん、おままごとなど

✿ジャンプ

大人と手をつないでジャンプをします。

✿お片付け

おもちゃを片付ける際、競争をするなどゲーム感覚で行います。

