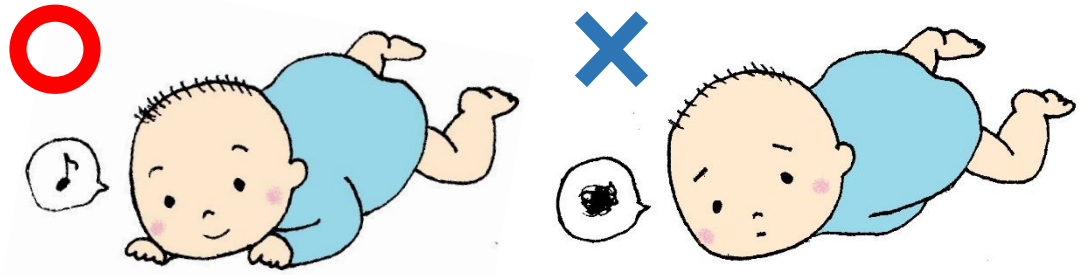


○首のすわりを促すために～

・「首がすわる」とは、たて抱きにしたときに、首を支えなくても安定している状態

♪ うつぶせ



手が前に出るように

機嫌がいい時に・目を離さずに

うつぶせの仕方



仰向けで、首と頭を
しっかり支える



反対の手を脇にいれる



脇に入れた手の腕で、受
け取るようにして体を反
転させる

♪ 4か月健診の時点で、首が座っていないからといって、必ず病気があるわけではありません。個人差があります。

♪ たて抱き



かかりつけの小児科の先生の指示に従って再診察を受けましょう。

○お座り・はいはい・つかまり立ちを促すために～

♪ お座りの練習

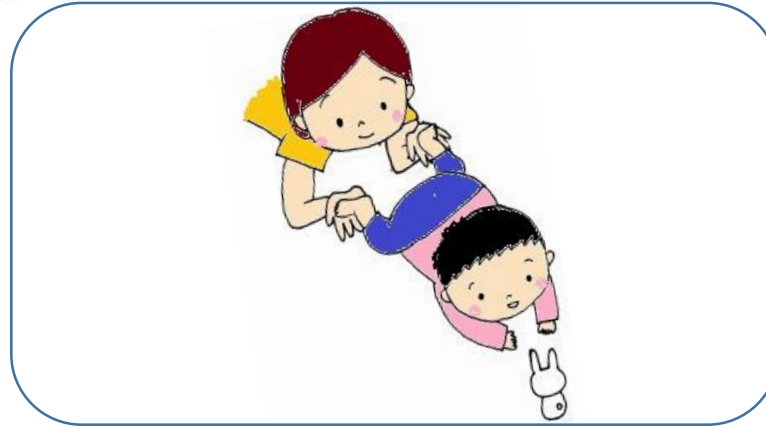


前傾姿勢に座らせ、
左右から支えます



バスタオルをまるめ
てお腹にはさみます

♪ はいはい



足裏に手を置き、蹴る力
を利用して前にすすむよ
うにします

♪ つかまり立ち



両脇に手を入れて軽く持ち
上げ、立ち上がる動きを補
助します



大人の大腿部を椅子代わり
にして、足底に体重を乗せ
て座らせます



好きなおもちゃを机に置き、
前に体重を移して誘導しま
す

かかりつけの小児科の先生の指示に従って再診察を受けましょう。

○体の動きがぎこちない

体を動かす機会を積極的に！

体を大きく使うことによって、自分の体や体の動きをイメージできるようになっていきます。自分の体がイメージできるようになると、周りの人への認識も広がっていきます。

走り方がぎこちなく転びやすい
体がかたい
ブランコや三輪車にうまく乗れない
ボール遊びが苦手...

~~強制・厳しく教える~~

一番大事な事は、

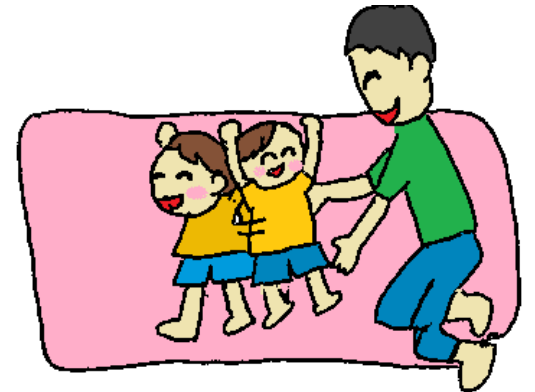
「楽しい♪」
「うれしい♪」
「できた♪」

ということ

スピードを感じる遊び 毛布ブランコ



スピードを感じる遊び
布団でごろごろ



うまくいかない時は、こども
子育てサポートセンターへ
聞いてみよう！

筋肉や関節の動きを感じる遊び
風船バレー



○手先が不器用

折り紙を折ったりはさみを使うのが苦手
工作や絵をかくのが苦手

体を上手に使える遊びを！

手先の不器用さは、その支えとなっている
腕や肩、体幹(腹筋・背筋)の不安定から
くることがあります

手先を使った好きな遊びを！

手先を動かすことは、大脳の働きにつながりことばの発達
にもつながります

♪ 肩や肩のまわり体幹を鍛える
トンネルくぐり



プールはレッスンを受けな
くても、水の中で遊ぶだけ
でも十分

うまくいかないところを手伝って、「きれいな
色だね」などよいところをほめましょう。

上手くできないところの指摘

♪ 全身の筋肉を刺激
プール遊び・ジャングルジム遊び



♪ 手を使う遊び
お絵かき・ひもとおし



♪ 手先の感覚を育てる
泥や砂、ねんど遊び



うまくいかない時は、こども子育てサポートセンターへ
聞いてみよう！