

親子で♡ふれあい体操



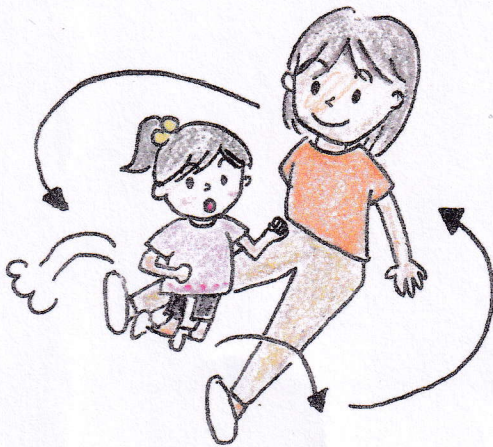
私の
おすすめ
です!



ペンギン歩き

大人の足の甲に子どもが乗ります。親子で手を握って、一緒に前方や後方、横方向へと移動します。小刻みに歩いたり、大股で歩いたりと歩幅を変化させることも楽しいです!

(親子で前を向いて歩く他、向き合って歩くバージョンもあります。)



足跳びまわり

大人は、両足を開いて座ります。子どもは、その足を両足で跳び越え、大人の背後をひと回りします。

両足跳びの他、片足跳びや横跳びなどにも挑戦してみましょう!



跳び越しくぐり

大人は、足を伸ばし、手を後ろの床について腰を浮かせます。子どもは、大人の足の上を跳び越えた後、大人の背の下をくぐり抜けます。

大人はきつい体勢ですが、頑張ってください!!