

# 親子で楽しく触れ合い遊び

## パート1

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごしている子どもたちに、おうちでできる触れ合い遊びを紹介します。

ぜひ、親子で楽しんでくださいね。パート1は動物シリーズです。



### ② ペンギン



- 足の上に子どもをのせて一緒に歩きます。
- 10歩以上進んでみましょう。

### ① わに



- 子どもは手をついて、わにポーズ。
- 大人は両足を持って一緒に進みます。
- 10歩以上進んでみましょう。

### ③ フラミンゴ



- 両手を持って向き合います。
- 子どもは片足をあげて(膝を上をしっかり上げる) バランスをとります。
- 片足ずつ10かぞえてみましょう。  
(余裕があれば、保護者の方も一緒に足を上げてみてください。)

### ④ カメ



- 背中合わせになって、両腕を組み、子どもを背中にのせます。
- 5秒以上のせてあげましょう。
- 片足ずつ10かぞえてみましょう。  
(余裕があれば、背中の上で、上下にふってあげてください)

体調やお子さんの様子に合わせて  
無理せず、楽しんでね