

# ☆おやこであそぼう！☆

## 《 おかあさんのひざであそぼう！ 》

- ① おかあさんが足を伸ばして床に座り、膝の上に子どもを座らせます。  
(イスに座っていてもかまいません。)
- ② 赤ちゃんは向き合って両手は持ったり、脇に手をやって支えます。
- ③ おかあさんや子どもがよく知っている歌に合わせておかあさんが歌いながら膝を上下させ、歌の節目でおかあさんの足を開いて遊びます。

例えば♪どんぐりころころの歌なら、初めは歌に合わせて膝を揺らし、  
「どんぐりころころどんぶりこ お池にはまってさあたいへん…」  
太字のところで足を開いて床に軽く落としてあそびます。

\*簡単な遊びですが歌がなくても、膝の動きだけでも子どもは喜ぶますよ。あそびのポイントは、子どもの目を見て遊ぶことです。  
また、膝の上で絵本を読むのもいいですね！

他にも…お子さんをひざに寝転ばせて『くすぐる』、『だっこで優しく揺らす』、『指でツンツン触る』…など、いろいろな動きに変化させても楽しいですよ。  
「心地よさ」はお子さんによって違います。お子さんの好きなふれあい方をみつけて楽しいひと時を過ごせるといいですね！

