

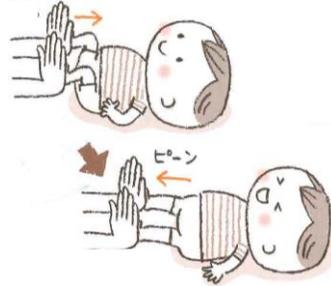
はるみっこ通信

R2 夏号

お家でちょこっと柔軟あそび

①キックあそび

・あお向けに寝かせ、足を浮かせた状態で大人が足の裏に手を当てます。
軽く足の裏を押してキックを促します。
目安 10か月～



旬のお野菜を使って・・・

- ・トウモロコシの皮むき
- ・茹でた枝豆の豆とり
- ・レタスやキャベツなどの葉っぱとり
- ・サラダや浅漬けの混ぜ作業 など・・・



おままごとあそびやお話が楽しめる様になったら、一緒に食材に触れられるちょこっとお手伝いはいかかがでしょう♡親子の時間を楽しみながら、食事への興味や意欲にも繋げていきたいですね。



② ✈️飛行機に変身

・うつ伏せになり手をグーにします。
両腕、両足を伸ばし“ビューン”と言いながら床から両腕、両足を浮かせます。
目安 1.5歳～



③ たまごコロコロ

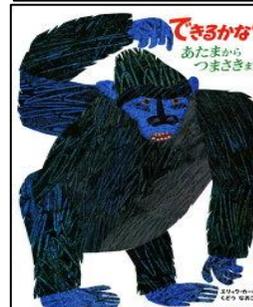
・両手で膝を抱えて体を丸めます。
たまごになったつもりで、前後・左右に体をコロコロ揺らします。
目安 2歳～



絵本 📖



そらまめくんとおまめのなかま
作 なかや みち
そら豆、枝豆 旬のお豆や身近なお豆が大集合！
お豆に親しみがわく一冊です。



できるかな？
～あたまからつまさきまで
作 エリック・カール
動物になりきりながら全身を使ってあそべる
絵本です。お歌も一緒だと更に楽しめますね♪