

おうち時間のためのアイデア集②～リラクゼーション親子遊び～

驚別子育て支援センター

☆変顔遊び

1. 親子で向かい合い、変顔をします。
この時、顔のパーツを中心にもってくるイメージでやれるとよいです。
2. 心の中で10数えましょう。
3. 数え終わったら、顔の筋肉の力を抜きます。
脱力し、よだれが垂れるようなイメージでやるとうまくいきます。



ポイント

普段こわばりがちな顔の筋肉がほぐれ、表情が和らぎます。舌などを出して変顔をすると、お口周りの筋力アップになり、お子さんの言葉の発達を促す効果や、表情筋の筋力アップ(たるみ防止)にもなりますよ♪

☆抱きしめ遊び

1. お子さんをギュッと力強く抱きしめます。(10秒くらい)
2. 力を抜き、脱力します。お子さんは胸の上にもたれてリラックスさせてあげましょう。
3. 何回か繰り返して遊びます。

ポイント

ふれあい遊びによって愛情ホルモンが活発になり、リラックス効果や、親子の情緒的な結びつきを強めてくれる効果があります。



☆くすぐり遊び

1. お子さんの首をくすぐったり、肩をもんだりします
(1～2秒、お子さんが楽しめる程度の時間で)
2. 力を抜き、リラックスします。何回か繰り返します。



◎緊張と脱力を繰り返すことで、体と心をリラックスさせるこのリラクゼーションを、筋弛緩法(きんしかんほう)といいます。今回は、親子で遊べるようにアレンジしたものを紹介しました。