

## 色々な姿勢を経験する運動



### 目的

“寝返りが出来ない”“うつ伏せを嫌がる”“お座りができない”赤ちゃん等に対して、自分から姿勢を変え、身体の色々な部分で体重を支える経験が出来るように赤ちゃんの動きを引き出します

### 効果

赤ちゃんが自分から姿勢を変える・身体の色々な部分で体重を支えることで、運動のバリエーションが増え、お座り⇔寝返り⇔うつ伏せと姿勢を変える準備に繋がっていきます

## 赤ちゃんの動きを引き出すように工夫してあげましょう

### 方法

①大人の足の間に赤ちゃんを坐らせ、おもちゃをなどで側方(横方向)に興味をもたせて、お座りから横座りの姿勢を誘導します

⇒身体をひねる動きや、お腹の筋肉を働かせることで、運動・姿勢のバリエーションを増やすことができます



赤ちゃんが大人の身体にもたれてきても大丈夫です

⇒ただし・・・赤ちゃんが後頭部を押し付けてくる場合は、その姿勢を不安定と感じているサインです。上記の運動を導入するのはまだ早いかもしれません

②おもちゃの位置を変えて左右交互に姿勢を変えるように誘導します