



あ の ね

happy育児

令和7年7月1日号

ねんね期の仰向け遊び

2～3カ月のねんね期は仰向け遊びをたくさんするのがおすすめ。目で見て「視覚」、音の出るおもちゃで「聴覚」、おもちゃに触れて「触覚」をたくさん刺激します。ねんね期は特に目と足に焦点をあて、メリーやベビージムを使った仰向け遊びをご紹介します。

からだの準備



上の写真のように布団やバスタオルを使って、おもちゃが見やすい姿勢にします。

おもちゃの準備



素材の違うおもちゃを準備します。ひもをゴムに変えるなどし、手足に触れそうな位置に設置します。



①足元側におもちゃを設置します。興味のあるものをじっと見ます。



②手足におもちゃが触れるとさらに興味がわき、手足を活発に動かします。

今回のモデルはみわちゃん。足上げがとっても上手♪集中して遊んでくれました。次回はそろそろ寝返り期の仰向け遊びをご紹介します。

にかほ市ネウボラあ の ね
問合せ先 (金浦保健センター) ☎38-4200

