

水泳に
つながる
あそび

お風呂で遊園地

プールあそびが好きな子にするためには、まず頭からお湯をかぶって頭洗いができるようにすることです。
赤ちゃんのころから少しずつ慣らして、2〜3歳になったら頭洗いに挑戦してみましょう。

対象
0〜3歳児

お風呂で頭洗い

point

怖がらずに頭からお湯をかぶって洗えるようにしよう。

2歳児〜

シャンプーを流す回数は
4〜5回と決めておこう

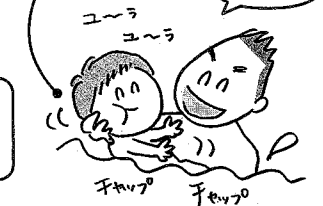
おでこに手を
当てて、顔にお湯があまり
流れないようにする
※手のひらが顔にベタッ
とつく、鼻からお湯が
入ってしまうので、
傘のようにする



まずシャンプーをつけて
いっぱい泡を出して洗おう。

できたら
ほめてあげようね!

首の所を
しっかり支えよう



0歳児〜

胸を頭部に
当てて、顔を少し
前かがみにする



ちょこっと水滴を顔に飛ばす。
※すぐにぬぐってあげよう。

お風呂の中で
遊園地気分!!



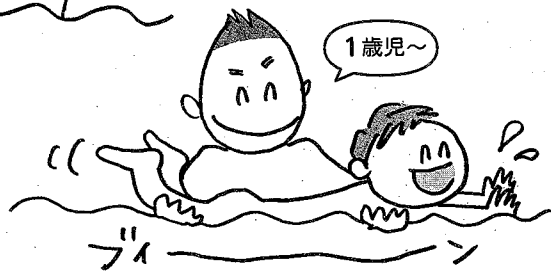
ちょっとくらい
顔にかかっても
楽しいときは大丈夫。

2歳児〜

1歳児〜



1歳児〜



お湯の中で、足を後ろに伸ばした体勢は、
泳ぎの練習のときに役立つよ。

水泳に
つながる
あそび

ドキドキ 顔つけあそび

水に浮くためには、平気で潜れるようになることです。
水が怖いと、体に力が入ってしまって浮くことができません。
お風呂でいっぱい顔つけあそびをして、水に慣れておきましょう。

対象
3〜5歳児

トンネルくぐりあそび

point

顔をお湯につけて、
くぐってあそべるようにしよう。

3〜5歳児



大きなトンネル

中くらいの
トンネル

小さなトンネル
大きく息をすって〜

鼻からぶくぶくと
息をはきながら
やるといいよ

少しずつ水に慣れていこう

手の中だと
少し安心してできるよ。

3歳児〜



最初は少し、
慣れたら大盛!

忍者!

怖かったら
顔を隠しておこう

洗面器を使って

お風呂でも親子のふれあいをしながら水に親しんでみてください。
プールが楽しくなりますよ♡

親子あそびで体力づくり、きのいい羊達より (参考文献)