

乳幼児向けの自宅でできる親子体操②

頸と背中の中の筋肉を緩めます



頸の横からつまみます



背骨の両脇をつまみます

膝の上に子どもを乗せます
背骨にそってやさしくゆすりましょう

身体をひねる・脇腹の筋肉をゆるめます



基本の姿勢
肋骨の下と骨盤の上を持ちます



脇腹を縮める、伸ばす
をくり返します



肋骨側を固定して、自分の身体に
寄せるように骨盤を持ち上げます



小さなお子さまは、おなかの上
に密着して抱きながら上記
の場所をやさしくさするだけ
でもOKです！

うつ伏せの姿勢が取れるように
なったら試してみてください。