

親子でお散歩しませんか♪



秋晴れの気持ちが良い日には、親子でのんびりお散歩に出かけてみませんか？！

お家の周りやいつもの道でも立派なお散歩です。子どもが見るもの、聞くもの、感じるものを親子で一緒に楽しむことができるお散歩には良いことがいっぱいあります♪

☆子どもが実際に自分の体で感じるリアルな体験ができます！

子どものペースで歩く散歩は、五感を刺激する体験がたくさんできます。外に出ていろいろなものを見て、音をきいて、花などのおいを嗅いで、風を感じて・・・。

普段、車や自転車で移動している時には見逃してしまうことも、子どもの目線になって歩くと、新しい発見・体験ができることでしょう。

☆一緒に歩いて、楽しい時間を共有することで生活や言葉が豊かになります！

「これ、なあに？」「これはドングリだよ、かわいいね」といったやりとりがたくさん生まれます。また一緒に楽しんだ経験は散歩中だけでなく、お風呂に入っている時や布団に入った時にも「ドングリ、あったね」などと親子の会話が広がります。親子だけのお楽しみやヒミツができるかもしれませんね！赤ちゃんもお外が大好きです。大人が感じたことをたくさん話しかけてあげましょう。



大人も子どもも坂道、階段、でこぼこ道を歩くことで運動機能が発達したり、ストレス発散になったり、地域の人とつながれたり、危険な場所を伝える機会になったりといっぱい良いことがあります。

子どもの足に合った歩きやすい靴、ベストやカーディガンなど調節しやすい服装、水分の用意をして「ちょっとそこまで」という気持ちで、お散歩に出かけてみませんか。