

## 寝返りの進め方

寝返りは、初期と後期の2段階があります。

寝返りの誘導は、基本的には赤ちゃんの横側から、おもちゃなどを見せながら、声かけをして、赤ちゃんの興味を引きつけて、動きたい気持ちを引き出します。

### ○寝返りの段階

#### 《初期》



顔が正面を向くようになると、両手を合わせたり、口に両手を入れたりなど、体の真ん中で遊ぶことが増えます。

顔を見せたり、おもちゃを見せて顔が正面を向くようにしましょう。



おもちゃを取りたい、ママやパパを探したいなど、興味が出始めると、その方向を向こうとして上半身を横に向け、体の捻じれを戻すために下半身がついてくるようになります。

#### 《後期》



手で足を触ったり、足と足を擦り合わせたり、両足を床に打ちつけるような遊びが多くなると、あおむけで両足を持ち上げ続ける場面が多く見られるようになります。



足を持ち上げ続けることが多くなると、足を持ち上げたまま、体を捻じらずに回転し、横向き・うつぶせをとるようになります。