

おうちでもできる♪あそびの種 ④



肌と肌が触れ合うことで、「オキシトシン」というホルモンが分泌されるといいます。「オキシトシン」は別名、愛情ホルモンともいわれ、その効果は・・・

- 1、安心感に包まれます。
- 2、幸せな気分になるので、ストレスに強くなります。
- 3、人への信頼感が増し、社会的になります。
- 4、記憶力や集中力が高まります。など、

肌を触れ合わせ、笑いの生まれる「こちょこちょ遊び」はオキシトシンを最大級に分泌させ、親密度がUPする遊びです。「楽しいね」「おもしろいね」という気持ちを共有して遊ぶ経験は親子のつながりを深めてくれます。

あしあしあひる

あしあしあひる

かかとをねらえ

大人の足に子どもがのり、前進したり、後退したりして遊ぶ。子どもは同じ方向を向いても、向かい合わせでもよい。



にほんばし

2
4 に - ほん ば し コ - 4ヨ コ 4ヨ

た た い て つ - ね っ て

かいだん の ぼ っ て コ4ヨ コ4ヨ コ4ヨ ~

① にほんばし



手の平に二本指で
線を描いて

② こちょこちょ



手の平を
くすぐる

③ たたいて



手の平を
たたく

④ つねって



手の平を
つねる

⑤ かいだんのぼって



腕を指で
のぼっていく

⑥ こちょこちょこちょ



わきの下を
くすぐる

おふねをこいで



おふねを こいで おふねを こいで い き ましよ う

向かい合わせで足を伸ばして座り
手をつなぎリズムに合わせて
交互に引っぱりあう。



おさかな いっぱい とれ た おさかな いっぱい とれ た

♪おさかないっぱい♪で
つないだ手を上下に振る。



♪とれた♪で
つないだまま片方を高くあげ
二人でのぞくようにする。



おふねを こいで おふねを こいで い き ましよ う

はじめの動作と同じ
繰り返し。



新聞紙遊び

新聞紙が1枚でいろんなことができますよ。新聞紙がなければ、大きな包装紙などでもできます。
紙をちぎって遊ぶことは、指先の発達にも効果があります。ちぎって、まるめて、散らばして・・・
いっぱい遊んだ後は、袋に詰めてボールにすると、お片付けもできて、捨てる前にもうひとあそびできます。



いらないない～



さっぽろ市
02-G02-20-1710
R2-2-1116

