

親子で一緒に♡いっぱい遊ぼう

子どもの成長に【遊び】は欠かせません。遊びを通して得られる経験はとても大切なものです。そして、一緒に遊ぶお父さんやお母さんの存在もとても大切です。お父さんやお母さんが一緒に楽しんでくれることが子どもには喜びになり、意欲にもつながります。一緒に遊びたいけれど、どんな遊びがいいのかな？子どもが楽しめることは何だろう？と思うこともあるかもしれません。そんなときの参考に、それぞれの発達段階やその時期に合った遊びなどをお伝えします。mikke!に掲載しているおうちでもできる♪あそびの種①～⑥でも、親子で楽しめるわらべうた遊びなどを紹介していますので、こちらも参考にしてみてくださいね。

<0～6か月頃>

<発達の様子>

- *追視（目で追う）→首を動かす
→首がすわる→寝返り
- *手を伸ばす→握る
- *視力の発達
0.01 前後（新生児）→0.1 前後（6か月）
3か月頃から赤などはっきりした色を少しずつ認識できるようになります。



<遊び・玩具>

- 音が鳴るもの・光るもの・はっきりした色のもの
- モビールなどの吊るすもの
- 握りやすいもの



他にも…

- ・てんこてんこ ・にぎ にぎ
- ・めんめん すーすー
- などの触れ合い遊び
(あそびの種①参照)



見たり、聞いたり、触ったり、なめたり、五感を使って遊びましょう！
うたを歌ったり、話しかけたりすることもよい刺激になりますよ♪



<6か月～1歳頃>

<発達の様子>

- *おすわり→はいはい→つかまり立ち・伝い歩き
- *行動範囲が広がる
- *両手を使うことができるようになる
- *手全体を使って握る→指先を使ってつまむ
(手づかみ食べの変化の仕方と同じです)
- *クレヨンなどで点々を描く（11か月頃）



<遊び・玩具>

- わずかな動きで大きな変化が見えるもの
(動きがあるもの・叩くと音が出るもの・簡単なしかけがあるもの)
- 移動することを促すもの（車・ボールなど）
- 手や指先を使うことを促すもの



他にも…

- ・いないいないばあ
- ・ハンカチを使った遊び
(あそびの種②③参照)

! 手にしたものを何でも口に入れる時期なので、誤飲に注意しましょう！

くぐる・登る・降りる
動きもたくさん経験
しよう！



持ちかえる・つまむ・たたく・ひっぱるなどの動作を楽しませてあげましょう♪



ポイント①

おすわりは背中や腰の骨や筋肉が十分に発達してからできるようになります。腰が安定する前に赤ちゃん用の椅子などに長時間座らせることは避け、お父さんやお母さんの膝の上で抱っこして座らせてあげましょう。



ポイント②

はいはいができるようになると、移動範囲が広がります。自分の意思で自由に動くことができるようになるので、積極的に周りの世界に関わっていくようになります。大切な全身運動なので、たくさん経験させてあげたいですね。歩くようになってから、転んだときに顔より先に手をつけられるようになることにもつながっていきます。

<1歳頃>

<発達の様子>

- *歩行の始まり
- *しゃがむ・またぐ・階段の昇り降りができるようになる
- *周囲への関心が広がる
- *言葉が出始める・
コミュニケーション力が発達する
- *手指を使って遊ぶ
- *上下左右のなぐり描きをする（1歳頃）→連続した丸をぐるぐる描く（1歳6か月頃）



<遊び・玩具>

- たくさん歩く（散歩）
- 道具を使った遊び
- 積み重ねる・形合わせ（積み木・型はめ）
- まねっこ遊び
- 見立て遊び

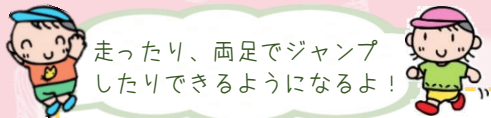
積み木をスマホにして話をしたり、砂でつくったケーキを食べるまねをしたり…見立てることができるということは、象徴機能の発達の表れです。言葉の習得とも関わりがあります。

この時期におすすめの玩具<ぽっとん落とし>は手づくりすることもできますよ。次のページにつくり方を載せています。



食事・着替え・トイレなど身近な生活を題材にした絵本もおすすめです♪





走ったり、両足でジャンプしたりできるようになるよ!

<2歳~3歳頃>

<発達の様子>

- *ボールをける・投げる
- *ごっこ遊びが始まる
- *言葉が増えていく
- *手指の動きが多彩になっていく
- *独立した丸を描く(2歳頃) → 顔を描く(3歳頃) → 顔に手足がつく(3歳半頃)

厚紙に色画用紙を貼っています。



<遊び・玩具>

- ごっこ遊び
- 簡単なルールのある遊び(メモリーカード・色をそろえる遊びなど)
- スナップやボタンをはめる遊び・洗濯ばさみ
- 粘土・ひも通し・ビーズ通し

例えば...

- ・積み木など、家にある玩具で同じ色のものを集める
- ・仲間集め(例) 赤い物→りんご、いちご、など



着替えをする、スプーンや箸を使う、といった生活習慣の獲得にも手指の動きの練習が必要です。遊びの中で楽しく取り入れたいですね。



これらの手指を使う遊びは、手と目の協応(目で見たものに合わせて手指を動かすこと)を育てていきます。

<4歳~5歳頃>

<発達の様子>

- *身体のコントロールが上手になり、様々な運動ができるようになる
- *社会性が育つ
- *友達との関係が大切になる
- *友達同士で共通の目的や目標に向けて役割分担し、力を合わせようとする
- *話し言葉がおおむね完成する
- *遊びを通して、数や記号、文字に関心をもつ
- *顔に胴・手足がついた人を描く(4歳頃)



<遊び・玩具>

- なわとび・鉄棒
- 役割分担したり、協力したりする遊び(一つの物を一緒につくる)
- ルールのある遊び(鬼ごっこ・かくれんぼ・トランプ・カルタ・しりとりなど)



レゴやラキューなどの細かいパーツを組み立てる玩具も楽しめます!



ルールのある遊びを通して、根気や集中力が培われたり、負ける体験から様々な気持ちを体験したりすることができます。



ぽとん落としのつくり方

<材料・用意するもの>

- ・プラスチック製密閉容器
- ・ペットボトルのふた ・カッター
- ・ビニールテープ又は、紙やすり
- ・マジック ・あればシールなど

レベルUP

ふたの代わりにプラスチック製の番号札(文房具店で購入できます)を使うと、向きを合わせる必要があるため、少し難しくなります。

<つくり方>

- ①ペットボトルのふたを重ね合わせ、ビニールテープで止めます。
※2個では誤飲の危険があるので、4個以上重ねましょう。
- ②保存容器のふたに、ペットボトルのふたよりも少し大きい丸をマジックで描き、カッターで切り取り穴をあけます。穴の切り口で怪我をしないように、ビニールテープで保護又は、紙やすりで削りましょう。
- ③完成です!シールなどで容器やふたに模様をつけても楽しいですね。



ビニールテープやシールは、遊んでいる間に取れたり、ちぎれたりしてしまうこともあります。口に入れてしまわないように注意しましょう。



子どもの成長や発達には個人差があります。早ければよいというものでもありません。骨や筋肉が成長し、体の準備ができてから、できるようになっていきます。また、遊びの選択には好みや環境も大きく関わっています。ここに挙げている遊びも一例なので、興味をもたないこともあるかもしれません。今楽しんでいる遊びが次の発達段階につながっていくので、その時期ならではのかわいらしい姿を目に焼き付けながら、成長を見守っていきましょう。いつでも触れ合うことは大切な心の栄養になるので、いっぱい抱きしめてあげてくださいね。

遊び方が分からない、子どもの様子が気になる...など疑問や心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。