

○親子遊び

こども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。
親との遊びの中で、自分を信じる気持ちや思いやり、体力や運動能力が育まれていきます。

親子遊びって？

たとえば、次のような遊びをおすすめしています。

ままごと遊び

ままごと遊びは、「どうぞ」「ちょうだい」「ありがとう」「おいしいね」など、短く具体的な言葉を何度も繰り返すことができる遊びです。こどもの行動を実況したり、大人が自分の動作に言葉を添えたりすることで、言葉の育ちを後押しできます。また、「包丁で切る」「お皿に入れる」「スプーンでまぜる」「おたまですくう」といったままごとの定番の動作は、手先や指先を上手に使う力や、目の動きと手の動きを連動させる力を育みます。



積み木遊び



積み木を積み上げたり、積み木を車や電車などにみたくて遊びます。手や指の微妙な力加減を調節したり、目の動きと手の動きを連動させる練習にもなります。また、想像力も育ちます。
うまく積めず、崩れてしまったときは、こどもの気持ちに共感し、「くずれちゃったね」「もう1回やってみよう！」と前向きな声かけをしてあげましょう。上手に積めた時は、こどもの嬉しい表情を見逃さず、「積めたね！」「嬉しいね！」などと一緒に喜んであげましょう。

お絵かき

机だけでなく、床に大きな紙を広げて自由に描かせてあげるのもよいでしょう。
太めのクレヨンやマーカーなどがおすすめです。
「上手だね」「たくさんかけたね」「きれいな色だね」などとほめてあげることで自信につながります。



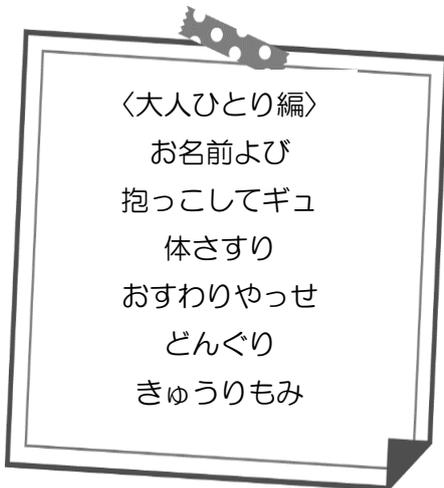
からだ遊び

簡単な歌やリズムに合わせて、大人と一緒にやるからだ遊びは、五感を刺激し、感覚器官や脳の発達を促します。繰り返し楽しく遊び、人と関わる楽しさや心地よさをたくさん経験させてあげましょう。その経験が“もっと！”という気持ちを高め、期待や見通しの育ち、言葉の育ちにつながります。また、親子のスキンシップは情緒の安定、社会性の高さに良い効果があるともいわれています。

お家でできるからだ遊び（大人ひとり編、大人ふたり編）を動画にしていますので実施してもらえると嬉しいです☺

「動画で紹介☆ゆったり楽しむからだ遊び」のリンクをご覧ください。

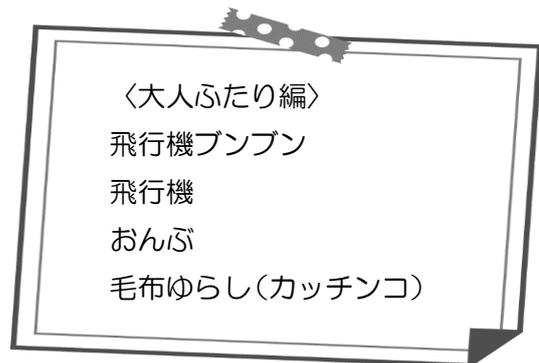
<動画で紹介☆ゆったり楽しむからだ遊びの内容>



⇩おすわりやっせ



⇩毛布ゆらし



- こどもの機嫌がよく、大人も一緒に楽しめる時に実施しましょう
- こどもと目を合わせ、動作に合わせて声かけしながらしましょう
- ぎゅっとするときは心地よい力加減でしましょう
- 上手にできたらたくさんほめてあげましょう
- ほんの数分でもよいので、してあげられるとよいですね😊

外遊び

直接、太陽光を浴びたり、風を感じたりすることができる外遊びは、こどもにとって、五感を刺激して脳を活性化させる絶好のチャンスです！特に脳が大きく成長する幼少期には、積極的に屋外に出かけて、様々な種類の刺激を与えてあげる機会を作りましょう。

○散歩や買い物

ゆっくり歩きながら、こどもの目にとまった物や音、匂いなどの感覚を言葉にして共有してあげましょう。
「わんわんいたね」「風が冷たいね」など

○ボール遊び

「ボールころころ～」「あっちにいったね」など
実況中継してあげましょう。

○公園遊び

すべり台やブランコなどはバランス感覚の向上につながります。



外遊びの効果

○太陽光を浴びることは、睡眠リズムに関連するホルモンの働きを促し、生活リズムを整えることに役立ちます。また、近視の発症予防、進行の抑制に効果があると言われています。

○いろいろな環境で身体を動かすことで体力がつかます。

○精神的な落ち着きや、集中力につながる脳の発達を助けます。

大切なのは、こどもが今、何に気をひかれているかを丁寧に追うこと。そして、声を出して大人と関わることは本当に楽しい、とこどもに心底思ってもらうことです。

大人も、こどもと一緒に楽しく遊べるとよいですね 😊