

1歳6か月からの「遊び♪」の提案

乳幼児期の遊びは、体や心、脳の成長に大きく関係します。「からだや五感を刺激しながら(からだの脳)」、「楽しく遊び(こころの脳)」、「考える力やコミュニケーション力(考える脳)」を育てましょう。1歳6か月頃になると、動物やものを指さして教えてくれるようになり、遊びの幅も一気に広がります。

ことばを教える遊びを 取り入れてみましょう

- 子どもが見ているもの、触っているものの名前を教える。
- 子どもが指をさして教えてくれた時は「ブーが欲しいんだね」「ホントだ!鳥さんがいるね」と共有し、声にだして聞かせてあげる。
- 絵本をみながら「ワンワンど〜れ?」「ブーブーど〜れ?」と聞いてみる。

特別なことをしなくても、日頃の生活での「お世話」や「ことばかけ」が大切です。大人も子どもも楽しみながらだと効果的♪
*「ことばの育ち」について、詳しくはP40へ!



▶ 心と体をはぐくむ屋外遊び

体を動かして丈夫な体を作るだけでなく、感性を豊かにしたり、五感をフル活動させることによって脳の発達にも効果大。外遊びは刺激の宝庫です♪

お散歩

葉っぱを踏んだ時のパリパリした感触が面白く感じたり、小さな石ころが転がる様子が好きだったりします。

公園遊び

他の子どもたちと触れ合う機会にもなります。ママ友ができるチャンスの場にも♪

水遊び

水の感触や水の音、パシャパシャ周りにはねる水も子どもは大好きです。ただし、目を離さず!

ボール遊び

ボールを追いかけたり、持ち上げて重さを感じてみたり。親子でボールを使って遊んでみて♪

砂遊び

指の間をサラサラとこぼれ落ちる砂の感触や、砂の冷たさ、などの刺激を楽しめます。



▶ 雨の日にもおすすめ♪室内遊び

お絵かき

手首のコントロール力を育てます。「ぐるぐる描こう」「くねくね進もう」と声かけをしながら。

積み木・ブロック

積み木やパズルは脳を刺激します。積み木→壊す→家を作る…というような遊びを楽しめます。

お風呂で遊ぼう

石けんやシャンプーの泡が大好き。洗面器にシャボンをはたててフーフと飛ばしてみるのもいいね。

紙びりびり〜

紙を裂く時の手の動かし方や指先の使い方、力の入れ方の練習に♪新聞紙やビラ等でOK。

こねこね粘土

指先を器用に使えるようになってきたら、粘土をこねたりちぎったり丸めたりします。

おやこの遊び Q&A



Q1 毎日忙しくて、じっくり遊ぶ時間をつくるのができません。



A 触れ合っておしゃべりするだけでも十分です。



Q2 誘っても反応がイマイチな時は?



A 頭の中で情報を整理しています。

生活そのものが遊びと言ってもいいほど、日常のささやかな触れ合いや発見も子どもにとっては楽しい時間です。数分でも抱っこしてみたり、話しかけたりする事から始めてみましょう。

1日中、遊びの準備OKというわけではありません。眠い時や疲れた時、たくさん刺激を受けた後(外出した、いつもと違う遊びをした等)は、反応が悪くなります。少し間を空けて、誘ってみてください。

▶ お手伝い遊び

掃き掃除

掃き掃除以外にもお家の中でフローリングワイパーや粘着カーペットクリーナーのコロコロかけなども軽くて扱いやすいです。

お野菜をちぎる、 お野菜を洗う

野菜をちぎる事は、食への関心をもつきっかけにもなります。

洗濯物を干す

子どもの靴下やハンカチなどをとってもらい「パッチンしてみようか!」と自分で干してもらってみましょう。

肩たたき

「肩トントンしてくれる?」と大きめに首を回してみよう。親子のスキンシップにもなります♪

ゴミ箱にゴミを すてもらう

「ゴミはゴミ箱にポイしようね!」と手本を見せると、子どもも捨ててくれるようになります。

お皿洗い、お皿遊び

食事後に「お茶碗キレイキレイしようか!」などと誘ってみてください。洗い方も見せてあげると覚えてくれます。

植物への水やり

小さなジョウロを用意してモチベーションをあげてあげましょう。



▶ 寝る前のスキンシップ

絵本を読む

寝る前に本を読み聞かせることによって、子どもたちは「この後は寝る時間だ!」とわかるようになっていきます♪

ドキドキおと探し

布団に横になり、子どもはおうちの方の胸やお腹に耳をあてます。胸の音が大きく聞こえる場所を探してもらいましょう。



眠る前の
興奮する
遊びは、NG
にゃん!