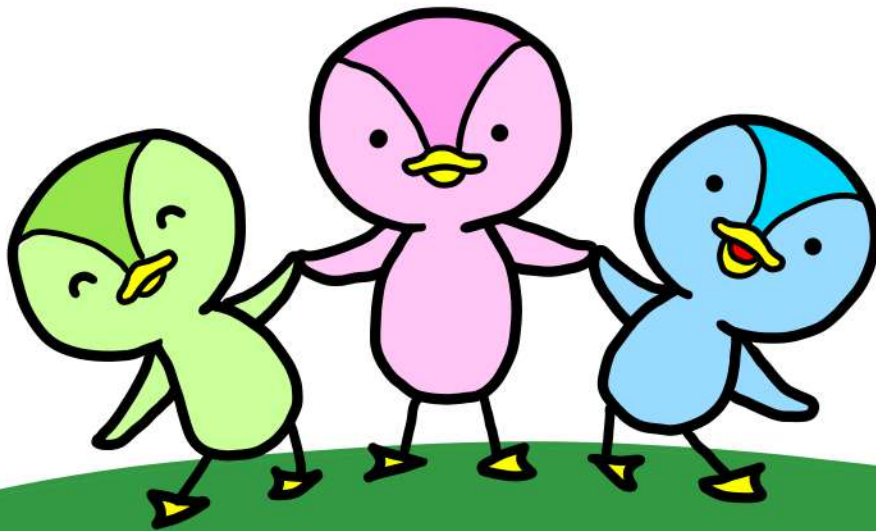


赤ちゃんの気持ちになって

あそぼう！



赤ちゃんのためのあそびのしおり 第2版

かるがも藤沢クリニック 作成

あそびのしおり

子どもにとっての「あそび」は、脳とからだの育ちにとって
欠かせないものです。

食事の栄養とは異なる、もう一つの栄養です。

「あそび」と言っても、大人がイメージする遊びとは異なります。

例えば、

目の前に人がいる(視覚を使って認識)、見たいと思う(気持ち
の芽生え)、見ようとする(運動として表現)

触ったり触れられたり、バランスを保ちながら体を動かすこと
によって自分の体を知り、ボディイメージが作られます。

このような感覚運動体験と親子のふれあいが、子どもの心と
からだを育てる「あそび」です。

あそびのしおりを通して、月齢や体重、病気のあるなしに関わら
ずどんな赤ちゃんにも発達につながるあそびを体験していただ
ければ幸いです。

このしおりでは、生まれたての赤ちゃんから1歳ごろまでの
「あそび」を順に紹介しています。

どれもおうちの中で出来て、特別な道具は要りません。

すべての赤ちゃんの発達には、次につながる大切な要素があり
ます。どの時期に出来たかよりも、確実に一つずつのステップを
積み重ねられるように並んでいます。

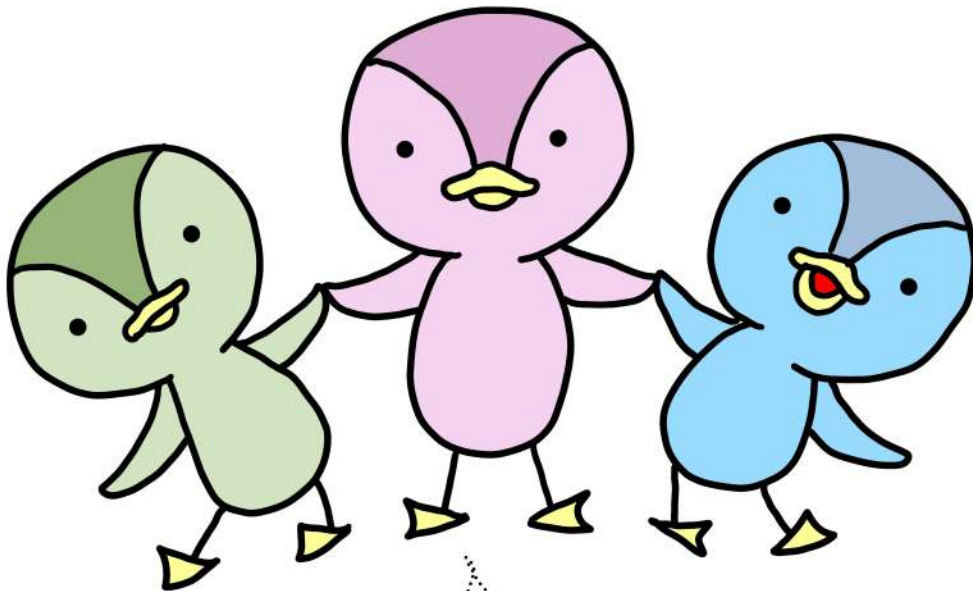
また、発達ペースは赤ちゃんによってそれぞれなので、あそびを
月齢で分けるような表記はしてません。

どの「あそび」が今のお子さんに適しているのか分からない場合
には、スタッフにお声かけください。



しおり活用のヒント

- ※このしおりは赤ちゃんのおおよその発達過程順になっています
- ※赤ちゃんの機嫌がいいときにあそびましょう
- ※赤ちゃんによって好きなあそび苦手なあそびがあるのは自然なことです
- ※あそぶときは安全に配慮しましょう
- ※発達に心配なことがある場合には、かかりつけ医に相談しながら経過をみていきましょう



著作権と免責事項

- ※本資料は非営利目的かつ改変しない場合に限り、出典を明記して（例：かるがも藤沢クリニック2021）引用や印刷が可能です。
- ※本資料を使用したことで発生した不都合に対して、著作者は一切の責任を負わないものとします。

感覚は、子どもの発達を伸ばす

脳の栄養です!!

感覚は、胎児の頃から受けとる力が芽生えはじめ、
上手に感覚刺激を受け取りながら、少しずつ統合されて脳が育っていきます。

感覚って？

嗅覚

どんなにおい？



視覚

なんかある



例：積み木あそび

聴覚

音がする!!



味覚

どんな味？



触覚

冷たいな...
固いな...



身体を動かす感覚を使って...

五感を使って
積み木を知ろう!



・そおと置こう! (前庭覚)
・手を伸ばして取ろう! (固有覚)

これらの体験を積み重ね、すべてが合わさって、
積み木遊びができる道のりができます。

これを「感覚統合」といい、

運動の育ち 学習の育ち

になって、お子さんの発達の土台になります。

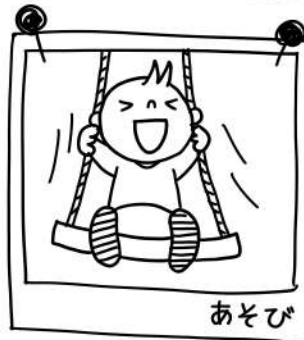
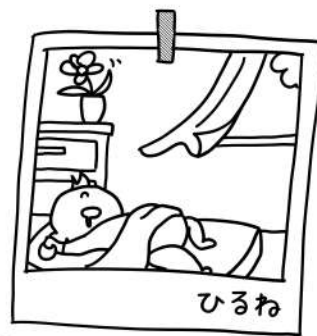


感覚刺激を受け取るヒントは生活の中にたくさんあふれています。

特別なことはいりません。お子さんが生活の中からたくさん感覚を取り入れられる環境が大切です。

例えば・・・

他にも
まだまだあるよ!!

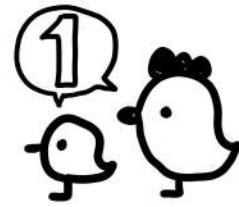


感覚の受け取り方には個性(好き嫌い)があるので、どんな感覚が好みか一緒に探せると楽しいですね! このしおりをおうちあそびのヒントにしてください。



Let's Go!

きょろきょろ見てあそぼう!



お子さんの名前を呼びながら
たくさん話しかけてみましょう!!

手や足首を持って、床からおしりを持ち上げるようにしたり、手のひらや足裏を合わせたりしながらお子さんに自分の手や足を見せてあげましょう。オムツ交換の時などに遊んでみましょう。

〇〇ちゃんのおんよ
見えるかな??

おしり上がりまーす



産まれてすぐからトントン・ツンツン・ナデナデ・モミモミ・・・
様々な触れ合いで色々な感覚を赤ちゃんに感じてもらおう!

色々なからだの部位を
ナデナデしたり握ったり
ツンツン触ってあげましょう
「お鼻はここだよ～」

自分のからだの中心を
トントンしたり触って教えて
あげましょう
「おへそはここだよ～」

これは...
ぼくの??

おうちの方が赤ちゃんの手を
とって、赤ちゃんの手で自分
自身の体を触って感じてもらう
ことも大切です!



このときのまもち



なんの音? あれは何?
だれだろう??

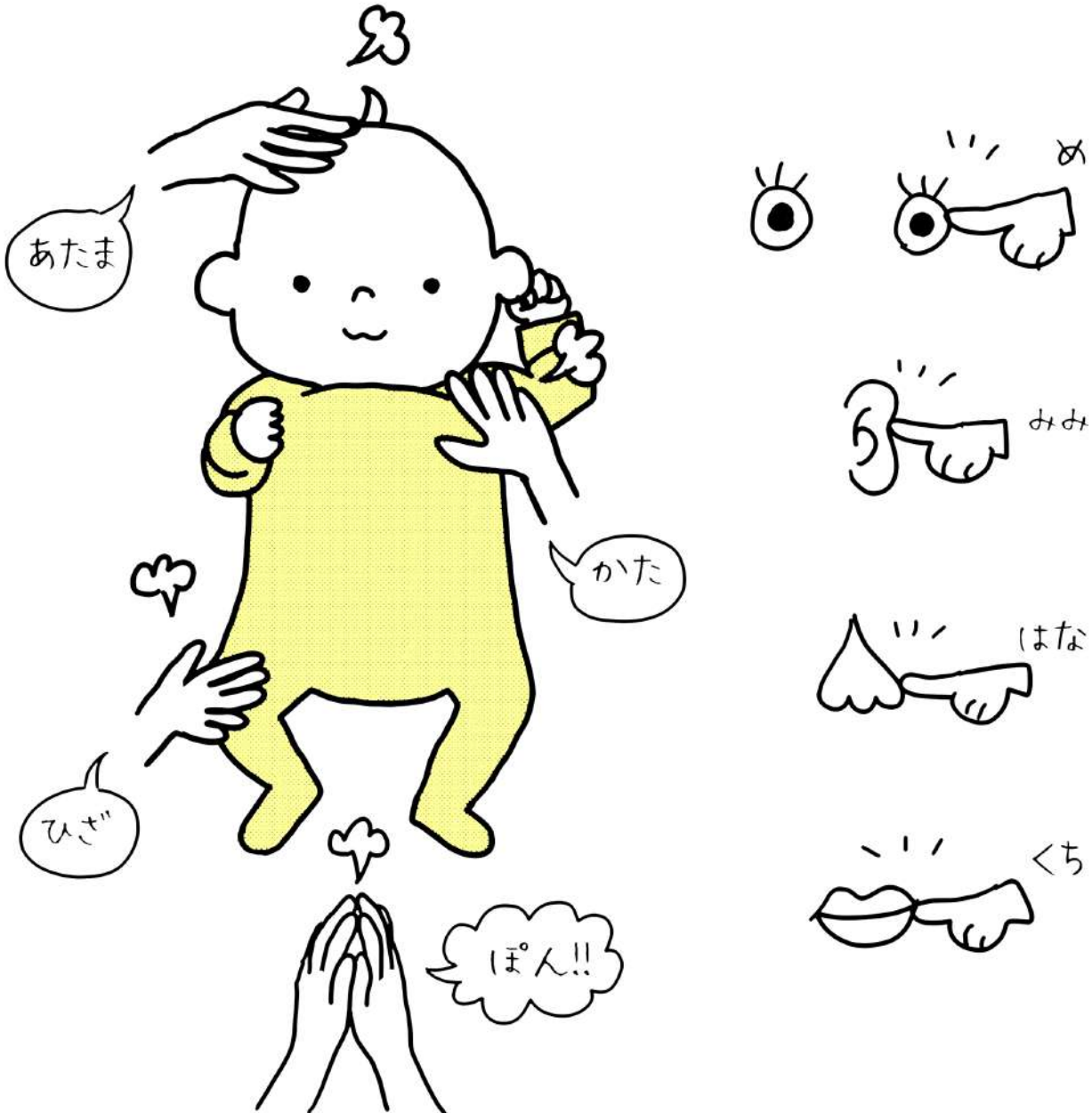


歌に合わせて
手指・足指を
くるくるまわしてみたり
モミモミしてみたり

おうちの人とあそぼう①

歌にあわせて動かしてみよう

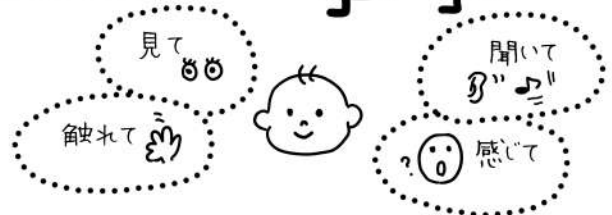
あたま かた ひざ ぽん
ひざ ぽん ひざ ぽん
あたま かた ひざ ぽん
め みみ はな くち



上下・左右を見てあそぼう!



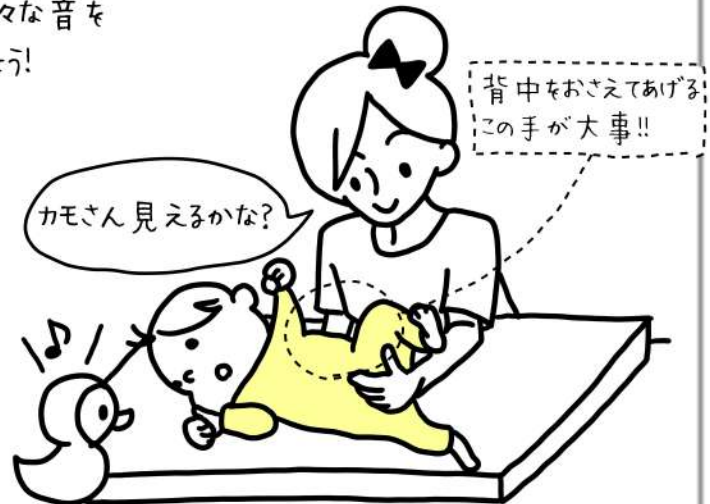
からだ全体を使って
あそびましょう



(首がカクツとしなくなる頃から)
からだを捻じるように遊んでみましょう

回転を促す際に、お子さんの背中を
軽くおさえつつ、上になる足の
太ももから反対の膝をまたぐように
援助します。

色々な方向から色々な音を
聞かせてあげましょう!



(首がカクツとしなくなる頃から)
うつぶせにして抱き上げます

飛行機のようにお子さんを揺らして
みましょう。
前方で誰かがあやしてあげたり、
鏡の前で行うとたのしいです。
お気に入りのぬいぐるみやおもちゃ
などにタッチさせて、手の感覚を刺激
してあげるのもおすすめです。



このときのきもち



何の音?ここはどこかな?
||
どこから聞こえる?
いつもと違う場所かな?
この匂いはママ?

うつぶせにしてあそぼう!



うつぶせにして首を少し上げるようになったら
お子さんと一緒にうつぶせに慣れましょう

うつぶせは首座りを安定させ、寝返りへと繋がる大切な動きです

だっこやおんぶの姿勢にも
とても大切です!!

腕でしっかり体重を支えられる
ようにして、お子さんの腕と脇を
つけておきましょう。

お子さんと視線を合わせるように
顔を向かい合わせたり、おもちゃを
利用して頭を持ち上げるように
遊んでみましょう。

最初はおうちの人の
胸の上でねんねでもOK

おくびが上がって
すごいね~!

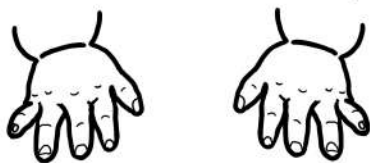
〇〇ちゃん、これ
なにかな~?



(しっかりだっこしたままユラユラと
左右に揺れるのもオススメです)

(脇の下に丸めたタオルを敷くと
サポートになります)

- ・自分で手をひらく
- ・手のひらを使う



パカ——ン

とりたい!!!



すぐ取れる位置ではなく、少し
手前や左右におもちゃを置いて
欲しい!取りたい!!という好奇心を
たくさん刺激してあそびましょう

このときのまもち



とりたい!!
欲しい!!

おうちの人とあそぼう②

歌にあわせて動かしてみよう

ぶんぶんぶん はちがとぶ
おいけのまわりに
のぼらが さいたよ
ぶんぶんぶん はちがとぶ



おすわりであそぼう!



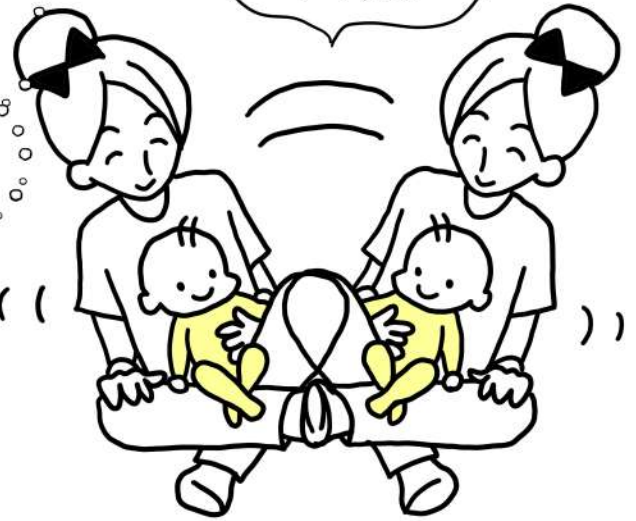
首すわり頃からおすわりで重心移動をさせてみましょう

※一人で座ることが目的ではありません

あぐらをかいて、その中にお子さんも座らせておしりを左右から挟んであげましょう。

左右に揺れてそのままユラユラしてあそんだり、おうちの人がおしり歩きをして、お子さんが自分でからだのバランスを取れるようにたくさん刺激してあげましょう。

ぐらぐらするよ～
ユラユラするよ～



よーし
あっちまで行ったちゃうぞ～!!



おうちの方とお子さんが同じ方向を見てお座りして、横におもちゃを置いてみてお子さんが横にからだを動かせるようにしてあそんでみましょう。

母 からだの位置は
平行が良いです

〇〇ちゃん
カモさん見える?



このときのまもち



いつもとちがう世界!
あのおもちゃ、谷欠い!
耳なりたいっ!!

手足を動かしてあそぼう!



お子さんと一緒にずりばいをして、
全身の筋肉を使ってみましょう

お子さんの名前を呼びながら
たくさん話しかけてみましょう!!



足の指の
筋力を使う



手を叩いたりひらひらして
お子さんと呼んだり、おもちゃを
使って、「あれがとりたい!」
「欲しい!」というお子さんの意欲を
アップさせてみましょう。
布団やマットレスをなど利用して
傾斜を作って登らせるのも効果的
です。

point

おうちの人が
手の裏で足を
押してあげる



がんばれ〜!!

ずりばいは、手のひらを広げて床を
つかみ、足の指に力を入れながら
膝を伸ばして自分で前進します。
最初は腕の力の方が強く、後ろに
下がる後這いになります。
お子さんの動きに合わせて足の裏
におうちの方の手のひらを当て、
床を蹴る感じや膝を使う感じが
分かるように遊んでみましょう。

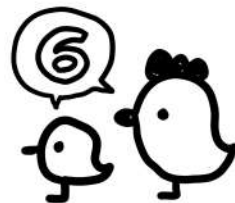
お子さんの動きと一緒に体験して
みましょう。

このときのまもち



あそこまで行きたい!!
角虫りたい!

ハイハイしてあそぼう!



腕・足・おなかの力を強くしましょう

おうちの人の足を障害物に見立てハイハイで乗り越えたりくぐったりします。

布団やクッションをよじ登らせてみましょう。



ポールまであと少し!
がんばれ!!

★ おうちの人もお子さんと一緒にはいはいしてお家の中を探検してみましょう!



1・2! 1・2!
〇〇ちゃん
じょうずだよ!!

手のひらをしっかりと開いてからだを支える



おしりを支えたまま軽くしゃがませたり左右の方向からおもちゃで誘いかけて遊ばせましょう。

ひざを使ってお子さんのおしりを支えるようにしましょう。



アヒルさんがいるね〜

このときのみもち



うごける!
たのしい〜!!

つかまり立ちをしてあそぼう!



何があったかな?
タマゴだね～!



立ったまま遊べる高さに掛けられたおもちゃで、手指を使った遊びを楽しみます。

片手でつかまって、もう片方の手でバランスを取りながら遊ぶのがポイントです。

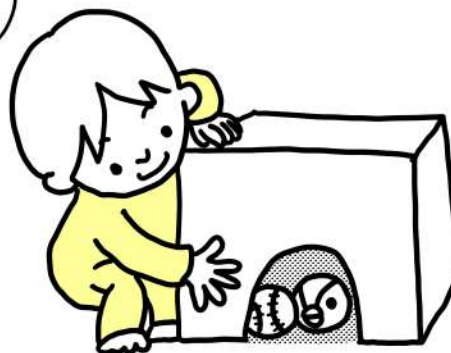
わー!○○ちゃん
たっちできたね!!すごい!



テーブルを低めにすると、イスから立ち上がった腕で支える力をつける練習になります。

中のボールとれるかな～?

ヨイショ



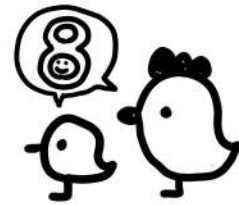
✧ 箱に穴をあけて
おもちゃの出し入れを
してみる

このときのまもち



みてみて!
ひとりであちしたよ!!
た～のいい～

立ちしてあそぼう!



自分で物につかまり、横歩きを
できる環境を作ってあげましょう。

横歩きに慣れてきたら、渡り歩きにも
挑戦してみましょう。

(ソファ→机→ダイニングチェアetc.)

上手に歩けるね～
嬉しいね!!



☆ 体を念って重かしてみよう

体を前に傾けた姿勢で、図のように
箱を押して歩きましょう。

腕やお腹の力を強くして、足で蹴り出す
力を鍛えましょう。

箱は低めの物を選ぶと良いでしょう。

おうちの人の足の甲の上に乗せて
ペンギンみたいに歩いてみましょう。

時々お子さんの表情を見て、声を掛け
ながらゆっくりと。



このときのまもち



ひとりで多量重かできる!
あそびまで行きたい!!

ㇿ ㇿ ㇿ ...



かるがも藤沢クリニック 小児科

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢600 ASMビル4F
TEL: 0466-25-3314
<https://karugamo-fujisawa.com/>

