

・自由にのびのびと遊べるようにお子さんの手の届く場所は、いつもかたづけしておきましょう。  
 ・事故のないよう見守りながら、大人も一緒に遊みましょう。  
 ・極端に嫌がるときは無理強いせず様子をみながら遊みましょう。

遊びを通していろいろな体験をしていくことが、ことばや心の発達をうながすきっかけになっていきます。

**(1) お子さんが求める時期に、十分な刺激を**

子どもはみんなその時期に必要な遊びを知っているといえます。何度も同じ遊びを繰り返すことで、脳の発達に必要な刺激が十分に与えられます。そして十分な刺激を受けると、これまで繰り返していた遊びに興味を示さなくなり、次の遊びへと進みます。

**(2) お子さんの求めている遊びを知りましょう（提案する気持ちで）**

お子さんが遊びに興味を持つように何回か試して待ち、子どもの反応を見ましょう。

- ・笑顔が増える
- ・声をだすことが増える
- ・繰り返しようとする
- ・人のまねが増える
- ・人を見ることが増える
- ・人への要望が増える

**(3) 一緒に遊んでみましょう**

遊びの好みは年齢や発達とともに変わるので、その時好きな遊びを見つけてあげましょう。

**●からだをつかった遊びを一緒にしましょう！**

からだをつかった遊びを通して全身に伝わる感覚が脳を快く刺激し、脳の働きを活発にします。

**子どもの成長をたすける5つの遊び**

**①ゆらゆら（揺れを楽しむ遊び）**

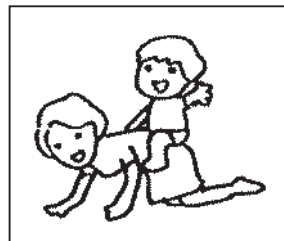
揺れを感じ、もとに戻ろうとすることで、脳が快く刺激されます。



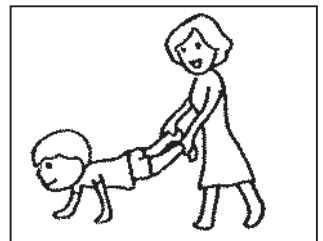
かたぐるま



おんぶしてはしゃたり跳んだりする



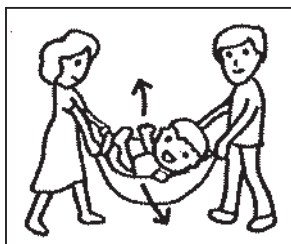
ウマになって背に乗せる



手押し車



タイヤブランコ



毛布の四すみを持ってゆったり振り



ブランコ



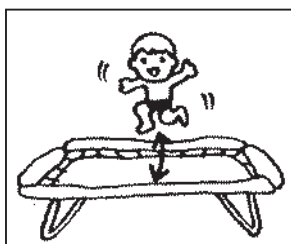
バスや電車、自動車に乗る

**②高低差（上下動のある遊び）**

高さを感じることで適度なドキドキ感と「わあっ」と気持ちが高ぶるいつもと違う状態が、脳に快い刺激を送ります。 例)・上下にピョンピョンジャンプ ・段から飛び降りる



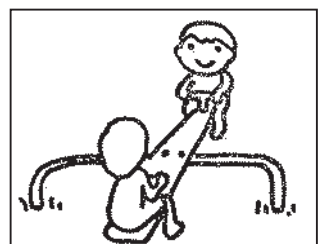
(ゆったり) タカイ、タカイ



トランポリン、いろいろな姿勢ではずませる



ひこうき



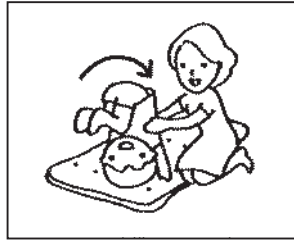
シーソー

### ③ぐるぐる（回転する遊び）

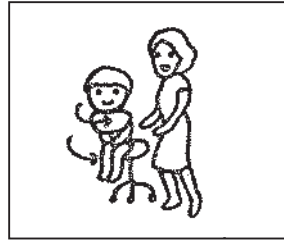
目が回る状態からからだを回復しようとする時、おおいに脳が刺激され、平行感覚やバランス感覚が身につきます。 例) 抱っこしてグルーんとまわす



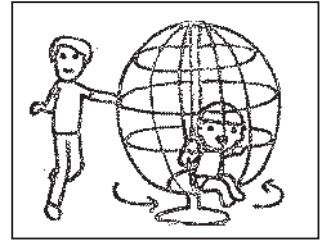
両脇を抱えて回す



マットや布団の上でぐるり返しをさせる



回転いすにのせて回す



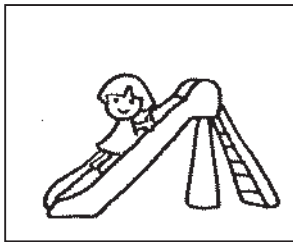
グローブジャングル

### ④加速度で楽しむ遊び（加速したり、ストップしたり）

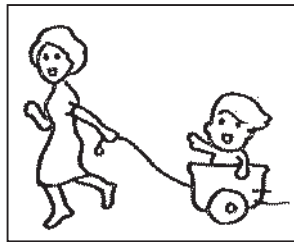
適度な緊張感と全身のバランス感覚が必要になり、脳も元気に活動します。

例) すべり台→階段を登る、体を起こしたまま滑る、手すりにつかまって速度調整する。

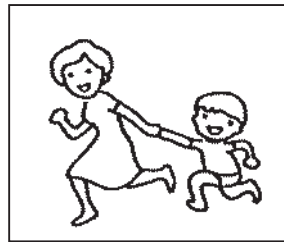
※小さい内は頭が重いので後ろに倒れて、頭を打たないように注意しましょう。



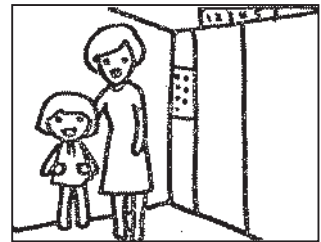
すべり台



ワゴンカーに乗せひっぱる



手をつないで走る



エスカレーターやエレベーター

### ⑤ふれあい（触覚遊び）

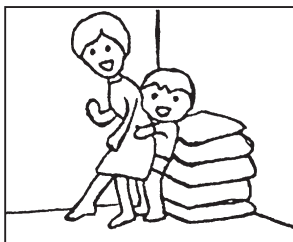
皮膚など、からだで触れて感じた脳への快い刺激をとおして、自分の世界を広げ理解を深めていきます。人とのスキンシップは信頼感、安心感を育むことにもつながります。

例) ・好きな人の肌にふれる ・砂の上を歩く ・草むらをごろごろ転がる ・おすもう

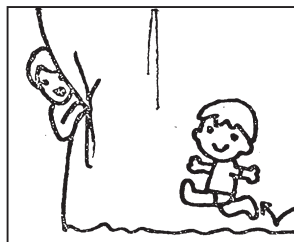
・小麦粘土遊び：小麦粉に水を少し加えて、耳たぶくらいの柔らかさにしたもので、お団子をつくったり、感触を楽しんだり、型ぬきをして楽しめます。

・手探し遊び：袋の中に手を入れて、中にあるものを当ててから取り出す遊びです。

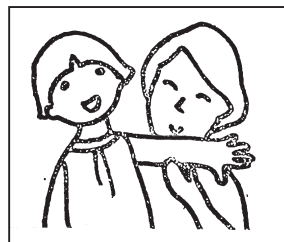
何が出てくるか、わくわくする気持ちを共有しましょう。



おしくらまんじゅう



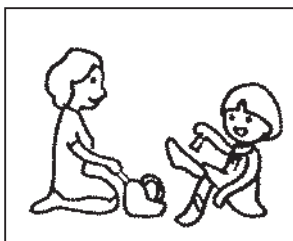
かくれんぼ



手のひらや腕に口をつけて音をたてる



あたたかい（冷たい）おしぼりで顔や手をやさしく拭く



あちこちに、セロテープやシールを貼る



パフやフェイスブラシなど柔らかいブラシであちこちやさしくこする



オルゴールやめざまし時計など、音のするものをかくして探させる



砂あそび