

発達の特徴

おおむね 3か月～6か月

●この頃の赤ちゃんをつつぷせにすると頭を持ち上げようとしま... (首がすわる) ●あお向けで寝ている赤ちゃんにおもちゃを見せると見つめ、動かすと頭を動かして目で追います。 ●目の前の物をつかんだり、手を口を持っていつたり周囲の状況を探る様子が見られます。

おおむね 7か月～11か月

●この頃の赤ちゃんは、寝た状態から、座った状態に姿勢を変えられるようになります。視界が広がり、這う、立つ、つたい歩き等興味に応じて行動範囲も広がります。 ●自分の意志や欲求も周りの大人に理解してもらうため、喃語(アーアー、ウーウー等と声を出す)や身ぶりや伝えようとしてます。

おおむね 12か月～2歳0か月

●この頃の子どもは、ハイハイやつかまり立ち、つたい歩きを繰り返し、1人で歩くための準備をはじめます。視線が高くなることで周囲への関心がさらに高まり、活発に動き回ります。 ●指先を使うこともでき始め、つまむ、押す、ひっぱる、本をめくる、なぐり書きなど力の加減も次第に身につけてくる頃です。

おおむね 2歳

●この頃の子どもは、自分で体を思うように動かすことができるようになり、音楽や歌に合わせて体をうごかすことを好むようになります。 ●友達や大人など、周りの人の行動に興味をもって、盛んに真似をするようになります。

おおむね 3歳

●この頃の子どもは、脳が急激に発達し、生活に必要な多くの動作ができるようになります。様々な遊びを通して楽しみながら、歩く、走る、跳ぶ、押すなど経験を重ねていきます。 ●ごっこ遊びや役割遊びもより楽しくできるようになります。

おおむね 4歳

●この頃の子どもは、遊びを通して、立つ、起きる、回る、渡る、ぶら下がるなどの体のバランスをとる動きが楽しめるようになります。 ●足取りは、さらにしっかりとします。歩く、走る、跳ぶ、のぼる、這うなどの動きが上手になります。

おおむね 5歳

●この頃の子どもは、体型のバランスが変化し始め、頭に比べて体が大きくなってきて、全身のバランスがとりやすくなります。 ●いろいろな動きを組み合わせることができるようになります。身近にある用具を操作するなわとびやボール遊びなど、体全体でリズムをとるような動きもでき始めます。

おおむね 6歳

●この頃の子どもは、遊びを通してたくさんの動きの経験を重ね、複雑な動きがスムーズに行えるようになってきます。 ●跳んでくぐる、走って跳ぶなどの複数の動きが同時にできるようになってきます。

就学期 7歳～8歳

●この頃の子どもは、生活に必要な動きのほとんどができるようになります。 ●運動遊びやゲームの中で、簡単なルールを取り入れることができるようになってきます。

記載している月齢はあくまでも目安です。お子さんの体の発達にあわせて行いましょう。

ふれあい遊び

1 お腹の上でゆらゆら
あお向けになってお腹の上で子どもをうつ伏せにします。

2 あかちゃんこんには
子どもをうつ伏せにして声をかけます。頭が上がったら挨拶をしてあげましょう。

3 くすぐりっこ
一本橋こちょこちょなど歌に合わせて楽しくやってみましょう。

4 おきあがりこぼし
あお向けに寝かせた子どものうでを握り、上体を引っ張り上げたりおろしたりしましょう。

5 ひこうきブーン
大人のすねの上に子どもを乗せてやってみましょう。

6 ねころんで いらないないばあ
大人のいろいろな表情を見せてあげましょう。

7 お腹の上で足ピョンピョン
お腹の上でジャンプさせてあげましょう。

8 いもむしゴロゴロ
ゴロゴロなどの声をかけてやってみましょう。

9 トンネルくぐり
体でいろいろなトンネルを作ってあげましょう。

10 ふとんのぼり
家にある、ふとんなどを障害物に見立ててやってみましょう。

11 ペンギン歩き
大人の足の上に子どもの足を乗せて歩いてみましょう。イチニ、イチニとリズムよく。

12 こっちへおいで
テーブルなどを使って広い歩きます。「おいで、おいで」と声をかけてあげましょう。

13 絵本めくり
後ろに倒れることがあります。周囲に危ないものがないか、また机の角には気を付けましょう。

14 一緒にゴロゴロ
布団の上で左右に揺らしたり、高さを変えたりしてみましょう。

15 ジャンプでびよん
手をつないで持ち上げるようにしてあげましょう。

16 一緒に歩こう
天気の良い日は外を気持ちよく歩いてみましょう。

17 新聞紙ボール遊び
家にある新聞紙など身近にあるものをボールに見立てて遊んでみましょう。

18 お馬さん
足と腕で子どもはしっかりとかります。

19 追いかけっこ
外へ出て「まてまて」など声をかけてやってみましょう。

20 プランコ遊び
子どもがプランコの鎖を握ります。親は後ろから押ししましょう。

21 プラプラおサルさん
子どもの体を持ち上げて鉄棒をにぎらせてあげましょう。

22 コアラ
子どもの様子を見て、落ちないようにサポートしましょう。

23 親子でケンケンパ
一緒に声を掛けながらリズムよくやってみましょう。

24 タオル投げキャッチ
タオルが落ちるまえにキャッチできるか遊んでみましょう。

25 お山に登ってくるりんば
両手をつないで向かい合い、子どもをのり、お腹をよじ登り、後方に回っていきましょう。

26 新聞紙はりつけ走り
新聞紙が落ちないように走る速さを工夫しましょう。

27 ボールころがし
目標に向かって転がしてみよう。ペットボトルなどを倒して遊んでも面白いです。

28 すばやくタッチ
大人が出した手に子どもが素早くタッチします。高さやスピードを変えてやってみましょう。

29 ダンボールのそり
大人は子どもを腕の中しっかりと抱いて子どもの頭を胸につけましょう。

30 ボールキャッチ
やわらかいボールからはじめてみましょう。

31 じゃんけん遊び
子どもが勝ったらおんぶ、負けたら手押し車など体を動かしながらやってみましょう。

32 波をジャンプ
子どものペースに合わせてゆっくりなわをゆらしましょう。

33 こま回し
はじめは大人がお手本になってあげましょう。

34 ボールをける
子どもの足元にボールを転がしてあげましょう。

35 バランスくずし
お互いに向かい合って行いましょう。足が動いた方が負けです。

36 2人でなわとび
横に並んだり、向かい合ったりして一緒に跳んでみましょう。

37 ボールを投げる・打つ
新聞紙を細長く丸めてバットに見立てたり、小さく丸めてボールにしたりしてみましょう。

38 物を持ってくる
「100を持ってきて」など声をかけましょう。

39 お片付け
時間を測るなど遊びながらやってみましょう。

40 食器を運ぶ、配る、並べる
お手伝いの後には感謝の気持ちを伝えましょう。

41 料理を手伝う、混ぜるなど
「おいしくな〜れ」と声を掛けながらやってみましょう。

42 洗濯物をたたむ
「これは誰のかな」など声を掛けながらやってみましょう。

43 洗濯物をほす、ひっかける
背伸びをするなどバランスが必要な動きです。

44 ぞうきんかけ
床のものを片付けてやってみましょう。

45 料理をよそう
量や数を調整することもしてみましょう。

46 ほうきでく
きれいな家で気持ちよく生活しましょう。

お手伝い



子どもにとってのお手伝いは遊びの延長です。親子で楽しみましょう。

