



### なぜ大切なの？

- 1 元気なからだと手先の器用さをつくれます。
- 2 見る力・聞く力・話す力を育てます。
- 3 こころが育ち、考える力が向上します。
- 4 人と気持ちを分かち合い、社会の一員になっていきます。

### どうすればよいの？

#### 1 こどもにとって生活そのものが遊びです

数分でも抱っこして話しかけたり、揺らして「がたごと」と電車ごっこをしたり、「いないいないばあ」やくすぐりっこで笑い合ったりと日常のささやかな触れ合いの時間を積み重ねましょう。

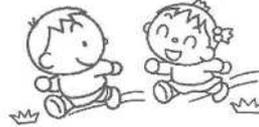
#### 2 ごっこ遊びはイメージを育てます

1歳6か月頃になると積み木やブロックを積めるようになり、2歳頃から電車や家などに見立てて遊べるようになります。





その場で両足をそろえてピョンピョン飛んだり、15cmほどの高さのマットや大型積み木で段差から飛び降りて楽しみましょう。



広い廊下やマットの上で、大人がボールを転がして、「まてまて～」とボールを追いかける遊びを楽しみましょう。



安定して歩行が出来るようになると、斜面や階段を登れるようになります。危険がないよう大人が近くで見守りながら滑り台などで楽しみましょう。

**姿勢を保つことが難しく、床に寝そべったり、机に伏せてしまったりする時**

腹ばいでの活動やはいはい、段ボール箱を両手で持って押しながら前に進んで遊ぶことで、安定した姿勢を保てる筋力が育ちます。

姿勢を注意するのではなく、遊びの中で姿勢を保てるからだづくりを行っていきましょう。



つみ木を使い、つむ、崩す、並べる遊びをしてみましょう。大人が見本を見せてあげ、「高くつめたね」など声をかけてあげましょう。



ボール、容器のふたなど、大人がぐるぐる回すとその様子をじっと見たり、マネをしようとしています。



1歳6か月を過ぎると型はめ遊びもできるようになっていきます。初めはうまく入らなくてすぐに飽きることもあります。いつでも挑戦できるように手が届くところに置いておきましょう。



箱やカバンにボールを詰めたり、容器から全部出して空っぽにするのも楽しい遊びです。「いっぱい入れたね」「全部なくなったね」などと声をかけてあげましょう。



粘土や布やフェルト、泥遊びなどで、触る、ちぎって遊ぶなど様々な感覚を楽しませてあげましょう。





人や動物のまね、絵本のことばや好きな体操、大人の口癖をまねようとする時期です。大人がまず手本を見せながら誘ってみてください。まねたら、思いっきりほめてあげましょう。



こどもは乗り物が大好きです。段ボールの中に入れて運転したり、大きなクッションの上にまたがって、足でけて前進するなど車に乗ったつもりで遊んでみましょう。「いってらっしゃい」「気をつけてね」などと手を振ると遊びが広がって楽しくなります。



ままごとのお皿にボールを入れて運ぶよう促したり、スプーンを口元まで運んでみたり、普段の食事を再現してみましょう。「おいそうね」「熱いからフーフーしてね」などとイメージを広げる声掛けをすると喜ぶことでしょう。

