

0歳児の遊び12か月

参照；ベネッセこどもチャレンジHP

メモ

0カ月の発達に合った遊び

おめめとおめめでこんにちは

赤ちゃんが起きているとき、すぐそばに顔を近づけて、笑顔で赤ちゃんの顔をじっと見つめてみましょう。ママやパパが口を開けたり、舌を出したりすると、真似をしてくれるかもしれません。赤ちゃんの視力はまだぼんやりとしていますが、近くのもの、特に人の顔には注目するといわれています。見つめあうことも、親子コミュニケーションの第一歩ですね。



おはなししましょ

赤ちゃんが起きていて機嫌のいいときに、話しかけてみましょう。「おっぱいおいしいね」「おなかいっぱいになったんだ?」「オムツ気持ちよくなったね」など、生活の中の、なにげない内容でOK。はっきりした反応はなくても、赤ちゃんは身近な人の声をしっかり聞いて受けとめています。

※咳があるときは控えましょう。

1カ月の発達に合った遊び



おなかちゃんちゃん

授乳のときやオムツを替えたあとなど、赤ちゃんの機嫌がいいときに、くすぐったり、体をやさしくさすったり、なでたりしてみましょう。おうちのかたにさわられると、赤ちゃんは大きな安心感を得られるものです。親子でのスキンシップをたっぷり楽しんでください。

※スキンシップの前には手を洗っておきましょう。
爪も切っておくのがおすすめです。



おしゃべりまねっこ

赤ちゃんが「アー」「クー」などといったゆったりとくつろいでいる声を出したら、「アウアウだねー」と、同じトーンで赤ちゃんに返してあげましょう。ことばをただなぞって返すだけでも、赤ちゃんは「お母さんも何か言ってくれた」と感じて、次々声を出すきっかけに。「会話」の始まりになります。できるだけ表情豊かにやってみてください。

2カ月の発達に合った遊び



みつけた!

赤ちゃんの体のいろいろなところをさわります。「かわいいおてて、みつけた♪」「かわいいおめめ、みつけた♪」お鼻、お口、お耳、お腹なども同様に、部位の名前を言いながら、歌うようにリズムカルに言いながらタッチしましょう。赤ちゃんの小さな体のつくりや、やわらかな感触をたっぷり楽しむつもりで。



ゆらーりゆらゆら

お腹が満たされていて機嫌がよいとき、眠たそうなときなどに、赤ちゃんを抱っこしてゆっくり揺らします。好きな音楽のCDをかけたり、おうちのかたが歌をうたったりしながらやってもいいですね。大きく揺らしたり、小さくしたり、ゆったりしたりリズムを親子で楽しむように。

※激しく速く揺らさないようにしてください。

まだ首がすわっていない時期なので、首を支えてください。

3カ月の発達に合った遊び



パチパチどこだ？

赤ちゃんの目の前で優しく両手でたたき、パチパチ音をさせます。そのあと、赤ちゃんの左、右、上など、いろいろな方向から聞かせると、赤ちゃんが音の出るほうを見ることがあります。

「どこかな？」と言いながらパチパチと手をたたき、もし赤ちゃんがそちらを見たら、「あったね♪」「こっちだね♪」などと声をかけるとよいですね。ガラガラなど音の出るおもちゃを使うのもおすすめです。

※両手を強くたたくと、風圧で赤ちゃんが驚いたり、目を強く閉じたりすることがあります。あまり強くたたかないほうがよいでしょう。



〇〇ちゃんのお洗濯

手洗いのお洗濯気分で赤ちゃんのマッサージをして、スキンシップを楽しむ遊びです。「〇〇ちゃんのお洗濯をはじめま〜す♪」と、赤ちゃんをあおむけに寝かせて、両足を軽くマッサージするように「のびのび〜」「きもちいいねー」とさすります。赤ちゃん自身が足を縮めたり伸ばしたり、という動きをすることがあるので、赤ちゃんのあんよの動きを楽しむつもりで、やさしくゆったりと。

4カ月の発達に合った遊び



らっこの親子

あおむけに寝たおうちのかたのおなかの上に、赤ちゃんをうつぶせで寝かせます。赤ちゃんが落ちないように支えながら、おうちのかたが、らっこになったつもりで「らっこのママと〇〇ちゃん
で〜す♪」「波がきました〜！ざぶーんざぶーん」と、体を左右に揺らします。赤ちゃんにとって、おうちのかたの体の上に密着するのは安心感があるものです。



くすぐりかいじゅう

おうちのかたの手を口に見立てて、「くすぐりかいじゅうがきましたー」と赤ちゃんの体をさわります。「かわいいおてて、おいしそう」「むっちりあんよ、食べちゃうぞー」「やわらかほっぺもモグモグー」と、体のいろいろなところにふれてみてください。

5カ月の発達に合った遊び



ねじってくるん

体をねじるような動きが見えてきたら、寝返りを助けてあげる運動もいいですね。あおむけに寝た赤ちゃんの片足を、もう片方の足の上に交差させるようにして、浮き上がったおしりを手のひらで支えてあげます。すると、そのままくるんと寝返りができる場合も。無理にではなく、赤ちゃんの自然な動きに合わせるのがポイントです。



車でおでかけ

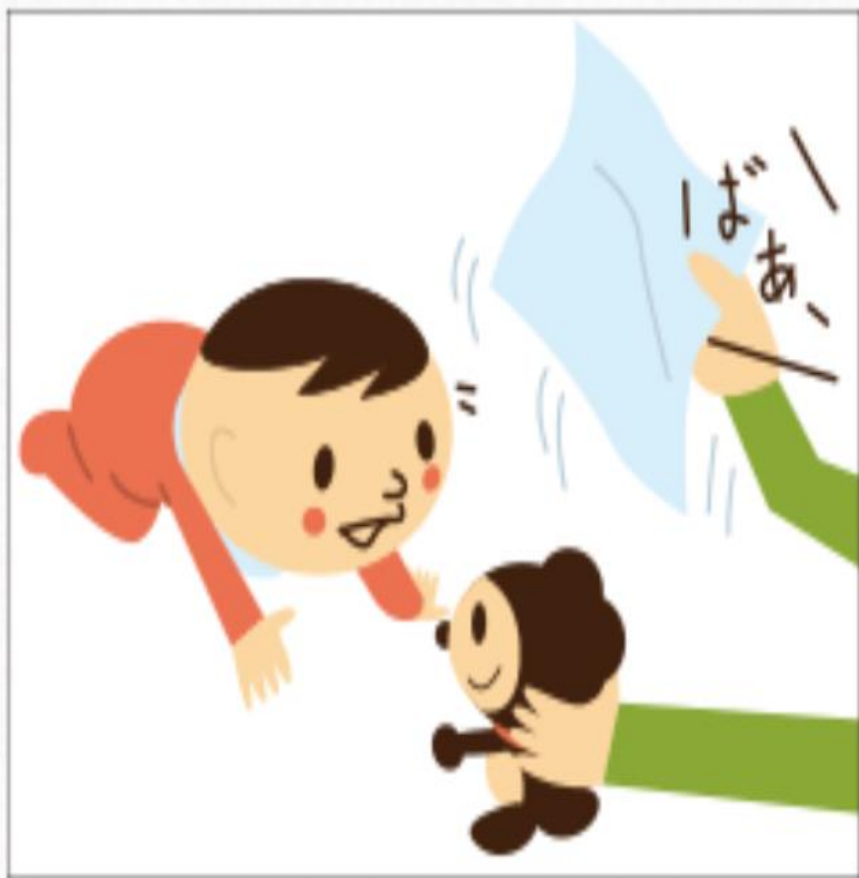
大人がひざを伸ばしてすわり、赤ちゃんを向かい合わせでひざの上に乗せて、両わきをしっかり支えます。その姿勢で、「**曲がりま〜す**」「**プップー♪**」などと言いながら体を左右に傾けたり、「**わー、ガタガタ道ですー**」とひざを上下に揺らしたり。赤ちゃんの反応を見ながらゆるやかな動きを楽しみましょう。

6カ月の発達に合った遊び



はいどうぞ

興味をもったものに手を伸ばす動きが出てくると、やりとり遊びが楽しくなります。おもちゃを「はいどうぞ」と渡したり、ボールを「いくよー」と赤ちゃんのほうに転がしたり。まずは大人のほうから渡す動作をしてみましょう。そのうち、赤ちゃんのほうから大人に手渡す動作が出てくることも。



いろいろ“いないいないばあ”

この時期の赤ちゃんが大好きな遊び。手を使ってやるだけでなく、ハンカチやタオルで顔を隠して出してみたり、おもちゃや人形を出してみたり。テーブルの陰からぬいぐるみを「ばあ！」と出して「トコトコトコ…」と赤ちゃんのほうに歩かせてみたり。いろいろな「いないいないばあ」を楽しんで。

7カ月の発達に合った遊び



高い高い

体つきがしっかりしてくる頃なので、体を使ったダイナミックな遊びを喜びます。赤ちゃんの両わきをしっかり支えて「たかいたかーい」と抱きあげる遊びは大好き。その姿勢で、赤ちゃんのおなかを「コチョコチョコ」とおうちのかたの頭でくすぐると、頭の感触がおもしろく、さらに赤ちゃんが喜びます。

※落下させないよう注意してください。

※頭を強く揺さぶらないようにしましょう。

※頭を天井や電燈などにぶつけないように注意しましょう。



トントンパンパン

さまざまな音を楽しむ遊び。赤ちゃんの手をとって、空き箱や缶などを一緒にたたいてみます。「トントンって音がしたねー」と声をかけたり、リズムをとってみたり。自分が働きかけた結果、音が出るということが、赤ちゃんにとっては新鮮な体験。どんな音が出るか、いろいろなもので試してみましょう。

※缶や空き箱に、鋭利な部分や指を挟みそうなすき間などがいないかを確認し、けがにつながらないように注意しながら必ず一緒に遊んでください。

※缶詰の空き缶は使わないでください。

8カ月の発達に合った遊び



ギッタンバッコン

おうちのかたがひざを伸ばしてすわり、赤ちゃんを向かい合わせでひざの上に座らせます。しっかり手をつないだまま、ゆっくり「**ギッタン、バッコン**」と、かがんだり起きたりします。前後への大きな動きが楽しい遊び。激しく急な動きにならないよう注意しながら、楽しんでください。

※赤ちゃんの腕を強く引っ張ると、腕が抜けることがありますので注意してください。



鏡で「だれかな？」

おうちのかたが赤ちゃんを抱っこして、鏡と一緒に映ってみたり、赤ちゃんの顔だけ映してみたり。いろいろな表情をしてみてもいいですね。最初は赤ちゃんは、鏡の中の像が自分だとはわからないかもしれませんが、「〇〇ちゃんが映ってるね」などと声かけをするうちにわかってくるようになります。

9カ月の発達に合った遊び



スカーフって不思議！

ものの変化や動きに興味が出てくるころなので、スカーフを使った遊びがおすすめ。投げてふわりと落としたり、手の中に握ってパッと広げたり、赤ちゃんにかぶせたり。その動きや形の変化を赤ちゃんはおもしろがります。ティッシュの空き箱や大人の手の中にスカーフを入れて、赤ちゃんに引き出してもらっても楽しいですね。

※鼻や口をふさいで窒息などの事故につながらないように、遊んだあとは片付けてください。



くずしてみよう♪

積んであるものをくずす遊びが赤ちゃんは大好き。一瞬で形が変化したり、音が出たりするのがおもしろいのです。まだ積むことはできない時期なので、くずれても危険のない空き箱やおもちゃなどをおうちのかたが積み、最初は赤ちゃんの手をとって一緒にくずしてみましよう。空き箱に音がするものを入れてもおもしろいですね。

※打撲やケガにつながらないように注意しながら、目を離さず一緒に取り組んでください。

10カ月の発達に合った遊び



はいはい鬼ごっこ

赤ちゃんもおうちのかたもはいはいで、「まてまてー」と声をかけながら鬼ごっこをします。布団の下に丸めたタオルを置くなどして、はいはいで乗り越える場所をつくと楽しさアップ。ぶつかりそうなものはあらかじめ片付けるなど、安全面に注意して遊びましょう。



よいしょよいしょ

つかまり立ちができるようになった頃におすすめの遊び。赤ちゃんが立ってちょうど手をつけるぐらいの高さの段ボール箱を用意し、中に座布団など重みのあるものを入れて安定させます。赤ちゃんが手をついて押すと、ちょうどよい具合に動かせて、つかまり立ちから歩きへの練習になります。

※転倒・打撲に注意して、目を離さずそばについて一緒に取り組んでください。

※段ボールに金具が残っていないか確認してください。

11カ月の発達に合った遊び



飛行機ブーン

おうちのかたがあおむけに寝て足を曲げ、すねの部分に赤ちゃんをうつぶせに乗せ、わきを両手でしっかり支えます。「飛びまーす」「右に旋回しまーす」などと言いながら、足を上下左右にゆっくり動かしたり、傾かせたりしましょう。赤ちゃん自身の力で姿勢をとれるようになる頃なので、とても楽しめます。

※落下や打撲につながらないように注意してください。



つたい歩きでトコトコ

つたい歩きができるようになったら、赤ちゃんが手をつける机やテーブルのまわりを追いかけっこして遊びましょう。おうちのかたがぬいぐるみなどで「○○ちゃん、まって〜♪」と追いかけて逃げたりするとより盛り上がり、楽しくつたい歩きの練習ができます。興奮させすぎて危険にならないよう、あくまでも赤ちゃんのペースで。

※転倒・打撲につながらないよう、目を離さずそばにいて一緒に取り組んでください。

※テーブルの上に危険なものがない状態で取り組んでください。

1歳の発達に合った遊び



あひるさんよちよち

おうちのかたが足を少し開いて立ち、赤ちゃんの両腕をしっかり支えながら、足の甲に赤ちゃんを立たせます。「おいっちに、おいっちに」と言いながらゆっくり歩いてみましょう。慣れてきたら、「○○ちゃんのおもちゃはどこかな?」「テレビのところまで行こう」など、目的を決めて歩くのも楽しいですね。

※大人も赤ちゃんも、スリッパを脱いだほうが安全です。

※転びそうになったときに、赤ちゃんの腕を強く引っ張らないように注意してください。



スロープでコロコロ

段ボールなどを利用して大きめのスロープを作り、ボール、お茶の缶、ペットボトルなど、いろいろなものを転がしてみましよう。赤ちゃんにとって、自分が動作することで何かが動いたり変化するのは、とても楽しい体験。おうちのかたがスロープの下で**「来た来た！」**と受けとめてあげると、より盛り上がります。

※転倒・打撲につながらないように注意して、目を離さず一緒に取り組んでください。