

子育てワンポイント

発達に合わせた遊び方『0歳児』



生まれてからの1年は、さまざまなことができるようになり、心身の発達が目覚ましい時期です。個人差がありますが、過程を大切にしましょう。月齢や発達段階に合わせた遊び方をご紹介します。

☆0～3ヵ月くらい(手足を動かす頃)…自分の意志で姿勢を変えることが難しい時期です。たくさん声をかけたり、スキンシップをとったり、安心できるような関わりの中で姿勢を変えて過ごす時間を作りましょう。

*2ヵ月頃から1日に1～2回は、腹ばいで遊ぶ機会を作りましょう。腹ばいに慣れてくると徐々に顔を持ち上げたり、休んだりも上手になります。子どもの興味をひくように子どもの正面で声をかけたり、目の前におもちゃを置いたりして遊んでみましょう。

首が座るまでは基本は横抱きを！

Q：腹ばいを嫌がる子にいい方法がありますか？

A：大人が仰向けに寝て、子どもを胸の上ののせて腹ばいの状態に慣らしてみましょ。手を使って遊べるよう細長く丸めたタオルを脇(胸下)に敷いてあげるのもよいですよ。



正面から声をかける遊び方



大人の胸の上での遊び方



丸めたタオルの挟み方

☆4～6ヵ月くらい(寝返りの頃)…寝ころんで自由に動き回れる時間を多く作り、積極的に動こうとする子どもの気持ちや姿を引き出しましょう。

*手で足先をもって遊ぶようになったら、もうすぐ寝返りをするサインです。足が先行するように上になる足を曲げてお腹につけ、腰からまわるように介助しましょう。また、足よりも手の発達が早く力が強いので、ずりばい始めは前に進みたくても後ろに下がってしまうこともあります。

Q：片側にしか寝返りしない時はどうすればいいですか？

A：様子を見て逆側への介助をしたり、色々な方向から光や音の刺激を与えたりして遊びましょう。

Q：ずりばいで後ろにばかり進んでなかなか前に進めません。良い介助方法はありませんか？

A：赤ちゃんの足の裏を大人が手の平で支えて蹴る体験をさせてあげると力の入れ具合がわかってきます。

腰をひねったり、腕を交差させたりする遊びを入れましょう



意欲を引き出す遊び方



腰が据わるまでは無理にお座りはさせないで！

お尻を持ち上げ、赤ちゃんが手や足で遊びやすくしてみましょう



☆7～9カ月くらい(ハイハイの頃)…うつ伏せや座った姿勢へと自在に姿勢を変え、ハイハイでの移動を楽しむことが、後のしっかりとした歩行へとつながります。自分で体を支える力を育てましょう。

*座った姿勢で倒れそうになった時、手をついて支える遊びを獲得するために、心地よい揺さぶり遊びを取りいれたり、体力も十分についてくる頃ですので、親子での体を使った遊びを多く取り入れたりしてみましょう。

脇を手で支えて、横に傾ける遊びをすると子どもが自分で姿勢を立て直そうとするようになります。

わらべうたなど



Q: お座りはしっかりして遊ぶのにハイハイはしません。また、寝た姿勢からお座り姿勢に起き上がれません。
A: 遊びの中でうつ伏せを取り入れ声掛けやおもちゃで誘って出来るだけ自分で動くように促しましょう。



トンネルなどをくぐる遊び

ハイハイにつながるうつ伏せでの遊び方

子どもの背中がまっすぐになるように大人が胸やお腹を手で支える遊びは、手で体を支える力をつけます。



大人の足の上に腹ばいにして乗せ、おもちゃで遊ばせたり、布団などを乗り越えて遊んでみましょう。



☆10～12カ月くらい(伝い歩きの頃)…ハイハイを引き出す環境や、立った姿勢を保つ遊びをさせて安定した歩行を支えるための筋力やバランスを育てましょう。

*手足の指をしっかりと使い、大きく動けるような遊びを取り入れましょう。また、立ったり座ったりを繰り返すようになったら、立って遊ぶ高さに引っ張ったり、押したりできるおもちゃをつける等して、遊べるように工夫し、足元は危なくないように気をつけましょう。

Q: つかまり立ちはしますが、なかなか伝い歩きをしません。歩く練習が必要ですか?
A: 歩くことを急ぐより、ハイハイをしたり、立つ、座る、しゃがむなどひざを曲げ伸ばして、動作を繰り返して遊ぶ中で、姿勢の転換が上手になり、足が上手く踏み出せるように見守ってみましょう。

つかまり立ちをする頃に生活環境も見直しましょう。

ベビーカーや椅子から転落しないかな?

手が届きそうな高い所に洗剤・電池・熱い飲み物・ガラス・はさみなどないかな?



布団などで坂を作って登って遊びましょう。

横のおもちゃをとろうとして一歩踏みだします。



立ったり、しゃがんだり、繰り返して遊びます。



テーブルを1周まわったり、段差が違う所へ手をつき、つたって歩いたりが上手になります。



赤ちゃんは『どのように身体を使おうか』ではなく、『見たい』『触りたい』『つかみたい』『なめてみたい』という知的欲求を満たすことに突き動かされて発達していきます。赤ちゃんが発した表現(動くこと・発声や泣くことなど)に応えてくれる人がいることが赤ちゃんが外界に働きかける意欲につながります。

子育てワンポイント 発達に合わせた遊び方『1歳児』



0歳児の発達過程でお伝えしたように生まれてからの発達の積み重ねで歩行へとつながっていきます。個人差がありますが、過程を大切にしましょう。発達段階で大切な遊び方や動きをご紹介します。

★1歳～1歳半くらい…歩き始めた頃は転びやすいので屋外に出る時は長ズボンをはかせたり、膝あて代わりにレッグウォーマーを活用したりして、けがを恐れることなく思い切り体を動かせる工夫をしましょう。

*何かにつかまらなくても立つことが出来るようになったり、立った姿勢から座ったりすることも上手になってきます。歩き始めた子どもは、歩くこと自体が楽しく、また視線が高くなることで目に入るものへの好奇心がより一層高まります。

Q：つかまり立ちや伝い歩きまではできるけどなかなか歩き出しません。

A：手でからだを支える、カタカタやおもちゃ箱などを手で押しながら進む遊びを取り入れてみましょう。

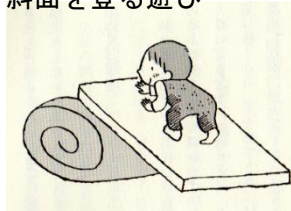
足の指で床をける遊びを多くしましょう。



つま先立ちで高い所のおもちゃを取る遊び



斜面を登る遊び



手で押しながらすすむ遊び



★1歳半～2歳頃…立って歩くことができるようになると、行動範囲が広がり、色々なことに挑戦し始めます。子どもができる段階での成功体験を積み重ねてあげましょう。

*歩行ができるようになると、目的をもって歩いたり、歩いて行ったところで、しゃがんで遊んだり、歩いている途中で何かを見つけると立ち止まってのぞいたりといろいろな動きをするようになります。

- ・素早く歩いたり、止まったり、方向転換もスムーズになる。
- ・坂道やでこぼこ道なども上手に歩けるようになる。
- ・歩くスピード調節ができるようになり、だんだん長い距離を歩けるようになる。
- ・大きなものを持って歩いたり、物をまたいだり、テーブルの下をくぐったり、高い所の物を取ろうとイスに登ったりする。
- ・走ったり、その場でジャンプしたりする。

子どものペースに合わせた遊びで成功体験を積み重ねてあげましょう



立った状態のおとなの足の上に、子どもの足をのせて、手をつないでペタペタとペンギンのように歩き、歩き方のバリエーションを楽しめる遊び



その場で両手をもったり、低い段差を使ったり、目印までとんだり、段階にあわせてジャンプを楽しめる遊び

※手の脱臼には気をつけましょう



畳の縁や低い段差のあるところで手をつないで、落ちないように歩くことでバランスをとる力を養う遊び



段階にあわせてできてくる屋外あそび
ブランコ・滑り台・ゴムとびなど

段階にあわせてできてくる屋内あそび
いもむしゴロゴロなどのなりきり遊び
・フープやトンネルくぐりなど

遊びの中で親が工夫して声掛けや関わりをもち、できたことや過程を認め、褒めることで、意欲や自信につながります！



基礎的な運動発達は遊びや食事・更衣・排泄動作など日常生活動作のベースとなるものです。たくさん体を使って遊ぶことによって養われてきます。子どもにあったペースで、子どもが楽しく体を動かすことを十分に経験することが大切です。生活の中でたくさんの体験をさせてあげましょう。