

## 一緒に遊ぼう！いっぱい遊ぼう

### ♡ 身近なものを使って遊ぼう！

この頃の子どもは親がすることに興味しんしん。大人が髪をとかすのに使っているブラシを貸してあげるなど、危険でない日用品は遊びに使わせてあげましょう。バスタオルで体をグルグル巻き！身動きできないという感覚も、子どもには楽しい遊びになります。もちろん嫌がる時はやめましょう。

「電話ごっこ」もお勧めです。「もしもし、ママですよ」「〇〇ちゃん元気ですか」といった会話から子どもはどんどん言葉を覚えていきます。



### ♡ 見立て遊びの始まり

積木を車に見立てて「ブーブー」と言いながら遊んだり、段ボールを家代わりにして入ったり出たりして楽しむようになります。現実にはないものを頭の中に描きだし、その描いたイメージに浸って遊ぶことができるようになってきたのです。やがて3歳ごろにみられる「ごっこ遊び」に発展し、創造的な思考力の基礎になっていきます。

### ♡ 身体を使って遊ぼう！

脳は、年齢や身体の状態に合った感覚情報が送られることで活発に働き、成長していきます。ふわふわ、ざらざらといった様々な感覚を体験しましょう。

よじ上ったり、ぶら下がったり、身体を使った遊びを通して、自分の身体のサイズや動き方を自分自身でうまくコントロールできるようになっていきます（ボディイメージの発達）。



- 自分の身体をうまく使えることで、自信につながり、色々なことに「チャレンジしてみよう！」という意欲につながります。
- 自分の身体を実感する力は、自分の心を実感する力とも関連しているため、自我を育てていくことにもつながります。

外の環境には、木、土、風、光、水などの自然があり、動いたり輝いたり形を変えたり、さまざまに変化します。でこぼこ道、ジャンプしたくなる段差…など、次々と面白いことが表れて、子どもの心も体も動いていきます。お外遊びもたくさん経験していきましょう！

#### くるりんぱ！

大人と両手をつなぎ、大人のおなかを足でつたって、「くるりんぱ！」と逆上がりのような動作をします。回転して景色が変わり、気持ちの切り替えにつながることもあります。



まがりまーす

#### バスごっこ

バスがガタガタ道を通るように上下に足を揺らしたり、バスが道を曲がるように身体を傾けて遊びます。





### しがみつき遊び

大人が立った状態で上半身を少し前に倒して前かがみの姿勢になり、子どもは正面から向き合っしがみつきます。大人の腰を足ではさもうとしない場合は、足を使うと安定することを伝えます。姿勢が安定したら手を離します。

座って行うこともできます。重力に逆らい、手足と体がかがめて丸くすることで、ボディイメージの発達を促します。



### おえかき

新聞紙や模造紙などの大きな紙を広げて自由に描きます。大人の描いた絵に子どもが色塗りしても楽しめます。



### シールぺったん

絵や台紙に自由にシールを貼ります。



### 紙をちぎってビリビリ

新聞紙やチラシなどをちぎるお手本を見せ、子どもにもちぎらせましょう。



### つなわりゲーム

床に太めの紐を1本貼り付け、その上を歩きます。普通の歩幅で歩くよりも大股で歩く方が難しいです。紐の上におもちゃを置いてふまないように気を付けながら歩く遊びや、うしろ歩きも楽しめます。状況に合わせるバランス能力を向上させます。



### おいもごころ

あお向けになって両腕を上げ、片足の膝をお腹の上に押し付けるようにしながら下半身をねじり、うつ伏せになります。連続して回転してごころ。反対方向にも進んで楽しめます。回転する時には、足の親指を床につけるのがポイント。足の親指には、脳につながる神経がたくさんあります。



### 魔法のじゅうたん

バスタオルを床に敷き、その上に腹ばいで乗って、大人が引っ張ります。乗っている子どもには、落ちないように姿勢を調整することを伝えます。2人で乗ったり、電車ごっこにしたり、色々なバリエーションで楽しめます。

### ♡お片づけましょう♪

楽しく遊んだあとには、片づけも練習してみましよう。片づけをすることは、物を大切にできる気持ちも育みます。

この時期から少しずつ習慣づけましょう。

- ① まずは大人が片づけする姿を見せ、「きれいになったね」、「広くなったね」と『片づけることが気持ち良い』ことを感じさせます。
- ② 子どもと一緒に片づけ競争をする、歌を歌いながらやるなど遊び感覚で楽しく片づけましょう。
- ③ 「ぬいぐるみさんはここでねんね」など、片づける場所を教えてあげましょう。

