遊びながら成長していきます！

＊　３ 歳になると言葉もかなり自由にあやつれるようになります。

言葉は自分の意志を表現するものです身近な大人が聞き上手になることが、言葉を育てる上で大切です。「子どもの話を聞き、大人も話す」という言葉での“やりとり“を繰り返していきましょう。また、絵本を読み聞かせてあげることで、文型や助詞、接続詞などの使い方が身につきます。

＊　子どもは、体を思いっきり動かし、好奇心の目を輝かせ、毎日の遊びの中で様々なものを学び、運動能力を高めたり、社会性を身につけたり、知能を発達させて成長しています。

このころは、大人の行動や言葉などを覚えていて、自分流に脚色し、空想の世界を広げ、「ごっこ遊び」をします。簡単な鬼ごっこやカルタなどのルールも理解でき、歌の歌詞やメロディーもすぐに覚えます。創造性も豊かで、積み木やお絵かきが大好きです。

＊　自由にからだを動かせるようになると、自信がついてもっと遊びたがるようになります。自然とつきあい、生きた体験としてのびのびと戸外で遊べる環境や節句・七夕・お正月など四季の遊び体験もさせてあげましょう。

＊　遊びの中でも、自分の主張を通そうとします。しかし、ルールのある遊びや仲間との関係ができてくると、少しずつ我慢する力がついてきます。友だちと遊ぶことは、自立心や社会性を身につけることにつながります。

発達に合わせたあそび・やりとり

不思議を楽しむ　「どうしてかな」「どうなるかな」と一緒に考える時間が思考力を育てます。今は理屈より、「不思議だね」「おもしろいね」と声をかけ、好奇心を育みましょう。

＊　**色のふしぎ**

絵の具で色水を作って光にすかしたり、色を重ねて変化を楽しんだり。公園などで拾った花びらで色水を作るのも面白いでしょう。

＊　**影のふしぎ**

親子で影ふみ遊びも楽しいです。時間によって変わる影の長さも面白いでしょう。

＊　**水のふしぎ**

洗面器をひっくり返して湯船に沈め、浮力を感じたり、マヨネーズなどの空容器を水鉄砲にして遠くまで飛ばす競争をしたり、楽しい遊び方がたくさんあります。

体を使う

いろいろな動きで楽しみながら体を使うことで、全身の機能がバランスよく丈夫に育ちます。

自分の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っていきます。

＊ バウンドキャッチボール

子どもの前にボールを小さくバウンドさせて投げ、ボールを取らせます。徐々に大きく弾ませていきます。タイミングをつかむまで気長に遊びましょう。
ボールを取りに行くときには安全に気を付けましょう。

＊ 足ずもう

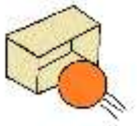
大人と子どもが向かい合って座り、
片足を組んで手で支え、もう一方の足の裏を
お互いに合わせて、力を入れて
相手の足を倒します。
倒れそうになって手をついてしまったら負け。
手をつかないようにお尻でバランスを
取るのがコツです。
雨の日でおでかけできない日など、
部屋のなかで楽しめます。

＊ 手押し相撲

両膝立ちになってお互いに向かい合い、
両手を合わせ、お互いに押し合います。
足が前後左右に動いたり、両手が離れたら負けです。
自分でバランスを保ちながら、相手との駆け引きや
距離感を考えます。このときの前のめりの姿勢や
ふんばる姿勢が体幹を育てます。
足の開き幅で難易度を変えることもできます。

＊ サッカー

やわらかいボールを使い、
段ボールの空き箱をゴールに
見立て、シュートをしてみましょう。
部屋のなかでも遊べます。
子どもは目標を目指して、
どうすれば入るか考えて
体を動かすようになります。



＊ まねっこ遊び

いぬ

左右の手と膝、足先の６点を
地面につけます。
ひじを伸ばして、手の指先を
進行方向に向けて動きます。
足首や首、肩、背中を支える
力を養います。

わに　上半身を床につけ、足指で地面を
蹴って前に進みます。
右ひじ右ひざ、左ひじと左ひざを交互に近づけ
ながら進イメージ。手足の筋力を育てます。
また、足指の床を蹴る力は、歩行の基本。
長時間歩いても疲れない足に育ちます。

ぺんぎん

つま先を上げ、
かかとで歩きます。

くま

両手両足を肩幅に
開き、いわゆる
「高ばい」の姿勢になります。
足指と手指をしっかりと床につき、腰を上げて前進します。
姿勢の維持につながります。

うさぎ

両手をあげながら
ジャンプします。

あひる

股関節を開いてしゃがみ、両手をアヒルのように広げます。
足を一歩ずつ出して、ひざを地面につけずに前に進みます。このとき、かかとを床から上げて背中を伸ばし、前を向くように促します。立ったときに自分を支える力になります。

かえる

両手を床について
ジャンプします。

手指を使う

少しずつ細かい作業が楽しめるようになり、遊びながらコントロールする力や集中力もついてきます。

＊ キャップでおはじき

ペットボトルのキャップを１０個程度用意して、伏せて机の上に置きます。指先ではじいて、別のキャップに当てて遊びます。

＊ ちぎり遊び

新聞紙や包装紙など不要な紙を細かくちぎって遊びます。ちぎった紙はポリ袋に入れてボールにして、空き箱に投げ入れる遊びも楽しいです。

言葉を育てる

言葉が育つことで、自分の気持ちや考えも表現できるようになります。

やりとりが一層楽しくなる時です。

＊ 連想ゲーム

「赤くておいしいものなーんだ」などと質問を決めて、「りんご」「いちご」「トマト」…など思いつくものを言っていき、どちらがたくさん言えるか競争します。

年齢が上がったら、「ふわふわしているものは？」「速いものは？」など、答えの幅を広げていきましょう。

＊ ごっこ遊び

ごっこ遊びを通して家庭や社会でのルールを身につけたり、役割を理解できるようになります。

＊ 言葉さがし・しりとり

「最初に『あ』がつくものは？」など頭の音から言葉をさがします。言葉が増えてきたら、しりとりができるようになります。「『あ』がつく生き物」など、特定していき楽しむこともできます。

成長とともに深まるごっこ遊びの世界

■３歳ごろ：　一場面の繰り返しから短い時間の流れを追えるようになる

■４歳ごろ：　役になりきるだけでなく「幼稚園ごっこ」など場面を設定して遊ぶようになる

■５歳ごろ：　役割分担やルール作りができるようになり相手の役との関係を考えながら遊ぶようになる