

体を使って遊ぶ



体を触ったり、動かしたりすると、その刺激が脳を発達させます。
こどもが楽しそうな表情をしているか、笑い声などの声をだしているか、反応をみましょう。
大人もいっぱい声を出して、一緒に遊ぶことを楽しみましょう。



コロコロからおすわりのころ (4～8か月頃)	ハイハイ・たっちのころ (8か月～1歳頃)	ヨチヨチ歩きのころ (1歳～1歳6か月頃)	トコトコ歩きのころ (1歳6か月～2歳頃)	走るころ (2歳以上)
---------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------

抱っこして！
かまって！

うごきたい！
さわりたい！

あるきたい！
どこへでもいきたい！

走りたい！
なんでもやりたい！

体をいっぱい触ってあげよう

つんつん

スリスリ

なでなで

ポンポン

ぎゅっぎゅっ

コッソリ

こちょこちょ

ゴシゴシ

ムギュ

ふきふき

やってみよう

うつぶせ「手がとどくかな」

マットの上でゴロゴロ、コロ
たかい・たかい

ゆらゆらゆらしあそび

ハイハイでおいかけっこ
布団のお山やソファをのぼったり、おりたり、
机の下をくぐったり

抱っこして、足ツツツ
抱っこして、くるくる回ってみよう

おんぶやかたぐるまで散歩

手をつないで散歩
カタカタ手押し車
ひこうきブーン
ボールコロコロ
おいかけっこ

音楽に合わせてダンス

いろんなところを歩こう
じゃり道、芝生、凸凹道、お山、坂道、階段、
水たまり・・・
いろんな歩き方をしてみよう
大また、ゆっくり、早く、
時々止まって、
後ろ歩き、かにさん歩き

かけっこ、「よーい、どん」
ジャンプ
お馬さんバカバカ
動物のまねっこ

お外であそぼう

- ブランコ、滑り台、大型遊具にチャレンジ
- 鉄棒にぶらさがってみよう
- 砂あそび
- 水遊び
- ボールあそび
- シャボン玉を吹いたり、追いかけて
- 花や葉っぱ、虫・魚さがし



お手伝いも遊び

- お片づけ
- 物を運んでみよう
- 「とってきて」「もってきて」
- ふきふき、ふき掃除
- 野菜を洗ってみよう
- 洗濯物みつけ「靴下はどこだ？」
- タオルをたたんでみよう
- コップに飲み物を注ぐ・食べ物を皿においてみよう
- くつをそろえてみよう

