



わくわく子育て応援プログラム

お口の体操



遊具も道具もあまり必要なく、ご家庭の中のちょっとした時間楽しめる遊びを紹介します

- ① ふれあい遊び
(♪バスにのって、♪おふねはぎっちらこ、顔のマッサージ)
- ② 寝転んで遊ぼう
(♪きゅうりの塩もみ、足の体操)
- ③ まねっこ遊び
(あっぷっぷ、タコの口、あっかんべー)
- ④ ティッシュペーパーで遊ぼう



このプログラムでは、顔に触れたり、口の周りを動かしたり、舌を出したりして遊びました。

人間にとって、口を動かすこと、噛むことは大切な行為です。でも最近は、食生活が変化してやわらかいモノばかり食べるようになったため、子どもがしっかり噛んだり、舌を動かしたりする機会が減ってきています。今日紹介した遊びを通して、唇や舌などの口の周りの筋肉を楽しく動かしていきましょう。

◇ 舌を使う

- 噛みやすいように食べ物を歯の上に運ぶ役割をします。
- いろいろな発音ができるようになり、発音がはっきりします。(か行、た行、ら行)



◇ 唇を使う

- 食べこぼしを防ぎ、飲み込みや発音などの機能の発達を促します。
- ストローが上手に使えます。
- 唇を使って発音する言葉が上手になります。(ぱ行、ま行、ば行)
- 顔の表情が作りやすくなり、表情が豊かになります。



◇ 呼吸の機能

- 吹く、吸うができ、吹く強さの強弱の調整ができるようになります。
- 口を閉じて噛むことができるようになります。



ふれあい遊び：「きゅうりの塩もみ」

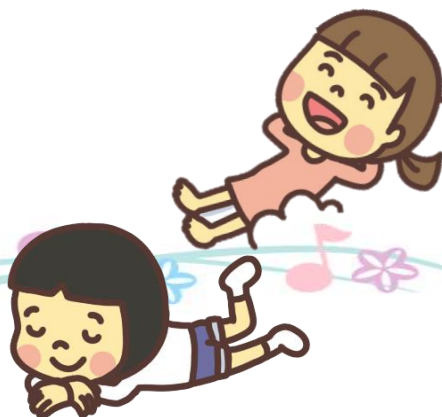
♪ 塩ふって パッパパ 塩ふって パッパパ 塩ふって パッパパ パッパパ
 すりこんで シュシュシュ すりこんで シュシュシュ すりこんで シュシュシュ シュシュシュ
 お水で流そう お水で流そう お水で流そう ジャージャージャー
 トントン切ってね トントン切ってね トントン切ってね トントントン いただきます

あおむけの姿勢でも、うつ伏せの姿勢でも楽しめます。

子どもさんの様子に合わせてください。

少し強めに触れる方が、感覚の違いを感じやすくなりますよ。

子どもたちの力が徐々にぬけて、リラックスしてきます。



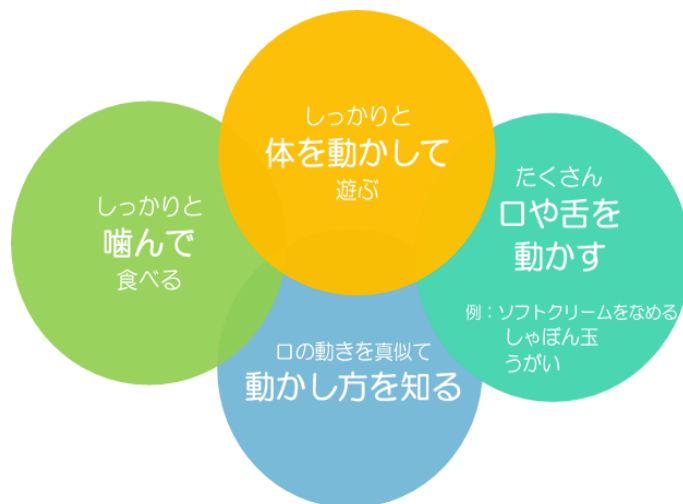
最後に・・・

発音の発達は、「あ、う、ま、ぱ」などの唇を使う簡単な音から始まり、その後、徐々に舌を使う複雑な音が出せるようになります。

発音が気になった時は

- ◆ 指摘したり、言い直させたりしないようにしましょう。
- ◆ ゆっくり話しかけましょう。
- ◆ 体を動かす、口を使って遊ぶ、しっかりと噛む経験をすることで、自然と治ってくることも多いです。
- ◆ たくさん遊んで、たくさん話しましょう。

2～3歳	3～4歳	5～6歳
母音	カ行	サ行
タ行	ガ行	ザ行
パ行	ダ行	ラ行
マ行		



発音の発達のためによいこと