



冬になり、なかなか外に出られなくても、おうちでできる遊びをご紹介します！



ふれあい遊びは、子どもとのスキンシップやコミュニケーションを図るのに、ぴったりの遊びです。スキンシップは、子どもに安心感を与えるだけでなく、大人も優しい気持ちになったり幸せを感じたりしますよね。こういった安心感や親しみの気持ちは、子どもの心の安定や社会性の発達に必要不可欠です。とはいえ、どのようなふれあい遊びがあるのか、わからない方も多いのではないのでしょうか。

ふれあい遊びは、子どもに与える効果などを意識しながら、成長に合わせて選んであげるのが大切です。ここでは、乳児向けのふれあい遊びの効果を4つ紹介します。

🌸心の安定が図れる

ふれあい遊びを通して、周囲の大人や子どもとスキンシップをとると、脳内物質「オキシトシン」が分泌されます。このオキシトシンは、愛情ホルモンや幸せホルモンと呼ばれており、子どもが安心感を抱いたりリラックスしたりするのに役立つ物質です。乳児の頃から、オキシトシンが多く分泌されている子どもは、ストレスに強くなったり情緒が安定したりするといわれています。

★感覚機能の成長

ふれあい遊びでは、大人と子どもが触れ合ったり、子ども自身が身体を動かしたりするので、体・脳ともにたくさんの刺激を受けます。人と肌がふれあうことで触覚が刺激されたり、人の動きに注目することで視覚が発達します。手や足などを繰り返し動かすので、徐々に体の動かし方が上手になっていきます。

📖記憶力や思考力が養われる

リズムやメロディーに合わせた動作を覚えたり、人とコミュニケーションをとったりするので、記憶力や思考力が養われます。その場にはないものや、いない動物をイメージしながら動くことも多いので想像力も育まれます。子どもが歌や動作を覚えやすいように、大きくゆっくり見本を見せてあげましょう。

💖感情が豊かになる

ふれあい遊びを通して、人と関わる安心感を覚え、心が安定した子どもは感情表現も豊かになります。コミュニケーション能力や社会性を育む効果も期待でき、共感や思いやりの気持ちを持てるでしょう。

🎵手あそび（わらべうた）

リストをのせておきますので、知らない歌があれば動画検索してみてくださいね。笑顔で楽しく♪

- 0歳**
- ☆いっぽんばし こちょこちょ
 - ☆いとまき
 - ☆げんこつ山のたぬきさん
 - ☆あたま かた ひざ ぽん

- 1～2歳**
- ☆グーチョコキパーでなにつくろう
(※同じメロディーで♪アンパン食パン)
 - ☆とんとんとんとんひげじいさん
 - ☆おおきくなったらなんになる
 - ☆おべんとうばこのうた



🎵身体遊び

身体遊びは、全身を動かしながら、ふれあいを楽しんだり、運動機能の発達を促したりできる遊びです。身体を動かす楽しさはもちろん、大人や友だちと関わる中で社会性を身につける効果が期待できます。

- ・できる動きが少ない0歳児は、大人が身体を動かしてあげる「赤ちゃん体操」がおすすめです。
- ・ハイハイや歩けるようになる1歳児には、トンネル遊び、などがいいでしょう。
- ・歩いたり走ったりできる2歳児は、しっぽ取りゲームなどができるようになります。

☆動物ジャンプ うさぎやカエル、カンガルー等になりきって色々な動物のジャンプに挑戦してみよう🐰

☆はっけよーいのこった！ お相撲を親子や兄弟でとると、結構盛り上がりますよ♪足腰の強化も👊