

健康メモ

おうちでできる

楽しい親子遊び

幼児期の子どもはパパやママに話しかけられたり、さわってもらうのが大好き。遊びながら子どもとのコミュニケーションを楽しみましょう。

【体を使ってふれあい遊び】

●両足ジャンプ

パパやママが座って足を伸ばします。その上をぴよんと跳び越えて遊びましょう。一人で跳べないときは、親が手を貸してあげましょう。

●山越え

布団やマットの上を越えていきましょう。どんな山を高くしていったり、パパやママが四つんばいになってその上を昇り降りするのもいいでしょう。

●風船ぼんぼん

ふくらませた風船をボールのように投げたり、転がしたり。ふわふわ動く風船に子どもも大喜び。風船と一緒に走ったり跳ねたり、パパやママと一緒に楽しみましょう。

【簡単手作りおもちゃ】

遊ぶ前のおもちゃ作りも子どもと一緒に。うまくできなくても、できることは子どもにまかせてみましょう。

●空き箱積み木

化粧品やお菓子の空き箱を使って積み木遊び。いろいろな大きさの箱をバランスよく積んでみましょう。

箱に小さく切った色紙やシールを貼ったりするのも楽しいですね。

●ダンボールトンネル

大きめのダンボール箱をトンネルに見立ててくぐったり、窓やドアをつけて家に見立てて、中に入って遊びます。

●ドキドキボックス

箱の中身が見えないようにカバーをします。手を入れて、触って何が入っているか当てましょう。いろいろなものを入れると感触もドキドキです。

子どもは、おもちゃ以外にも自然と興味を持つものに手を伸ばします。石ころ、木の実など大人から見るとなんでもない物から楽しい遊びに発展します。普段からお子さんがどんなものに興味を示すのかを知っておくといいかもですね。ただし、安全の確保も忘れず見守ることも大切です。

市では、親子での遊びを取り入れながら、子どもの成長発達の手助けとなるよう「親子遊び教室」を実施しています。子どもとどのようにかかわってよいかわかっている方は、ぜひご参加ください。