

3 パパと遊ぼう



※1～5か月のねんねのころ

はなしかけたり体をさわったり、この時期はスキンシップがあそびの基本です。機嫌が良いときに、やさしく遊んでください。

♡赤ちゃんのからだをやさしくなでなで
おなかやからだを優しくマッサージ。



♡おなかちょこちょこ、手や足をちょこちょこ
こえかけながらおなかや手足をちょこちょこ。

♡あんよでキック

赤ちゃんの足の裏に手をあてて軽く押しあげると、「キックキック」して押し返してくれます。



♡ガラガラあそび

音の出るおもちゃをやさしくならしてみます。

♡抱っこしてやさしくゆらゆら（首がすわったら）

しっかり抱っこして、おふねのようにゆらゆら～。

♡ラッコの親子

赤ちゃんをおなかのパパのおなかの上にのせ、左右にやさしくゆらゆら～。

♡ねじってゴロン

からだをねじる様子が見られてきたら、赤ちゃんのペースに合わせて軽くお尻を押して寝返りゴロン。



※6～8か月のころ

不安定ながらおすわりやはいはいができてきます。

♡いろいろないないばあ

顔だけでなく、おもちゃをハンカチで隠して「いないいないばあ」。何回も何回も遊びたくなるあそびです。

♡たかいたかい

わきの下をしっかりと支え、たかいたかーい。怖がらない高さに。

※9～12か月のころ

はいはいやつかまり立ち、あんよのころです。活動の範囲がぐっと広がります。

♡はいはいでまてまて～

はいはいする赤ちゃんを、パパもはいはいで追いかけます。

♡メリーゴーランド

赤ちゃんの両わきをしっかりと持って、パパも一緒にくるくる回る。回しすぎないでね。

♡飛行機ブーン

パパが仰向けになり、スネに赤ちゃんを乗せて「飛行機ブーン」

※1歳～2歳ころ

パパやママの手助けがあると上手に遊べます。



♡積み木・ぬいぐるみ・人形あそび・柔らかいボール

積み木を積んだり、ボール投げたりして一緒に遊ぶと喜びます。パパやママがぬいぐるみで人形劇をしたり、ままごとでやりとりをしたり、遊びながらたくさんお話をしてあげると言葉がたくさん覚えます。

♡外遊び

安全なスペースで、自由に好きなだけ歩くような体験をさせましょう。ゆるやかな坂道を上ったり、芝生の上を歩いたりなどからだを使った体験をたくさんさせましょう。

※3歳～4歳ころ

3歳以降になると、構造を考える遊びや想像力を育てる遊びを積極的に取り入れてみましょう。

♡お家で探検ごっこ

布団やシートで山や川をつくって、探検ごっこをしてみましょう。パパの手作りの宝物を隠しておくとともに盛り上がります。また、本当の冒険のように、ストーリー仕立てで遊んであげると子どもも喜び、想像力を鍛えられます。

♡冷蔵庫でマグネット遊び

冷蔵庫にいろんな形・色のマグネットを用意し、マグネット遊びをします。「お花」「車」などマグネットで作ってみましょう。創造力が育まれます。

※5歳～6歳ころ

ルールを決めての遊びがおすすめです。

♡トランプでお姫様、ひげおじさん探し

簡単なルールでのトランプ遊びです。クイーンは「お姫様」、キングは「ひげおじさん」として、トランプの山から1枚ずつめくっていきましょう。お姫様がでたら、「〇枚多くとっていい」、ひげおじさんがでたら「〇枚、相手にあげる」など子どもが理解できる簡単なルールを作ってあげましょう。最後に多くトランプを持っていた人が勝ちです。

♡風船はねつき

風船とうちわを使用したはねつきで、自宅で安全にできる運動遊びです。何回続けてみようなどルールを決めて取り組むのも良いでしょう。お友達同士で行っても楽しいですね。

※絵本を読む

♡子ども達が大好きな絵本。お勧めは「あさ絵本」です。

- こんなメリットが
- 子ども…遊べた満足感が大きく落ち着いて過ごせる。
 - ママ……家のことができてとても助かる。
 - パパ……脳が活性化！仕事がかどる。

ブックスタート

- ・酒田市では、親子のふれ合いのため、3か月健診で絵本をプレゼントしています。
- ・毎月1回、中町の交流ひろばで、「赤ちゃんの読み聞かせ教室」を開催しています。詳しくは、交流ひろばまで。

