

家庭で出来る 0歳児の遊び



【0歳10ヶ月】

つかまり立ちやつたい歩きができるようになる子もいます。見えるものや手の届くものがぐっと増えてきます。言葉も少しわかってきて、「パチパチして」と言われると手をたたくなど、体を使って表現するようになります。

「はいはい鬼ごっこ」

赤ちゃんもおうちのかたもはいはいで、「まてまてー」と声をかけながら鬼ごっこをします。布団の下に丸めたタオルを置くなどして、はいはいで乗り越える場所をつくと楽しさアップ。ぶつかりそうなものはあらかじめ片付けるなど、安全面に注意して遊びましょう。

「よいしょよいしょ」

つかまり立ちができるようになった頃におすすめの遊び。赤ちゃんが立ってちょうど手をつけるぐらいの高さの段ボール箱を用意し、中に座布団など重みのあるものを入れて安定させます。赤ちゃんが手をついて押すと、ちょうどよい具合に動かせて、つかまり立ちから歩きへの練習になります。

※転倒・打撲に注意して、目を離さずそばについて一緒に取り組んでください。

※段ボールに金具が残っていないか確認してください。

【0歳11ヶ月】

つかまり立ちやつたい歩きをする子が増え、早い子は、短い時間立ったり、数歩ある事もあります。コミュニケーションがとりやすくなってきて、まだ話せなくても、大人の言うことはだいぶ理解できるようになります。

「飛行機ブーン」

おうちのかたがあおむけに寝て足を曲げ、すねの部分に赤ちゃんをうつぶせに乗せ、わきを両手でしっかり支えます。「飛びまーす」「右に旋回しまーす」などと言いながら、足を上下左右にゆっくり動かしたり傾かせたりしましょう。赤ちゃん自身の力で姿勢をとれるようになる頃なので、とても楽しめます。

※落下や打撲につながらないように注意してください。

※ネックレスやブローチなどは外しておきましょう。

「つたい歩きでトコトコ」

つたい歩きができるようになったら、赤ちゃんが手をつける机やテーブルのまわりを追いかけっこして遊びましょう。おうちのかたがぬいぐるみなどで「〇〇ちゃん、まてて〜♪」と追いかけたり逃げたりするとより盛り上がり、楽しくつたい歩きの練習ができます。興奮させすぎて危険にならないよう、あくまでも赤ちゃんのペースで。

※転倒・打撲につながらないように、目を離さずそばにいて一緒に取り組んでください。

※テーブルの上に危険なものがない状態で取り組んでください。