

家庭で出来る 0歳児の遊び



【0歳2ヶ月】

「ウクンウクン」「ウグウグ」クーイングが盛んになる。目の前の物を追う事（追視）も上手になってきて、お母さん（お父さん）の顔をじっと見ることもあります。

「みーつけた！」

赤ちゃんの体のいろいろなところをさわります。「かわいいおてて、みーつけた♪」「かわいいおめめ、みーつけた♪」お鼻、お口、お耳、お腹なども同様に、部位の名前を言いながら、歌うようにリズムカクに言いながらタッチしましょう。赤ちゃんの小さな体のつくりや、やわらかな感触をたっぷり楽しむつもりで。

「ゆらーりゆらゆら」

お腹が満たされていて機嫌がよいとき、眠たそうなときなどに、赤ちゃんを抱っこしてゆっくり揺らします。好きな音楽のCDをかけたり、おうちのかたが歌をうたったりしながらやってもいいですね。大きく揺らしたり、小さくしたり、ゆったりしたリズムを親子で楽しむように。

※激しく速く揺らさないようにしてください。まだ首がすわっていない時期なので、首を支えてください。

【0歳3ヶ月】

笑ったり泣いたり、表情がはっきりしてきます。聞く力が発達して、声や音のする方に顔を向けるようになります。自分の体に気づいて、手を見つめたり、さわったりなめたりすることもあります。

「パチパチどこだ？」

赤ちゃんの目の前で優しく両手でたたき、パチパチ音をさせます。そのあと、赤ちゃんの左、右、上など、いろいろな方向から聞かせると、赤ちゃんが音の出るほうを見ることがあります。「どこかな？」と言いながらパチパチと手をたたき、もし赤ちゃんがそちらを見たら、「あったね♪」「こっちだね♪」などと声をかけるとよいですね。ガラガラなど音の出るおもちゃを使うのもおすすめです。

※両手を強くたたくと、風圧で赤ちゃんが驚いたり、目を強く閉じたりすることがあります。あまり強くたたかないほうがよいでしょう。

「〇〇ちゃんのお洗濯」

手洗いのお洗濯気分で赤ちゃんのマッサージをして、スキンシップを楽しむ遊びです。「〇〇ちゃんのお洗濯をはじめま〜す♪」と、赤ちゃんをあおむけに寝かせて、両足を軽くマッサージするように「のびのび〜」「きもちいいねー」とさすります。赤ちゃん自身が足を縮めたり伸ばしたり、という動きをすることがあるので、赤ちゃんのあんよの動きを楽しむつもりで、やさしくゆったりと。