

## 家庭で出来る 0歳児の遊び



### 【0歳4ヶ月】

首がすわるようになり、うつぶせの姿勢でまわりを見ることができるようになってきます。興味をひくものをじっと見たり、音のするほうを向いて聞いたり、動きがでてきます。

#### 「らっこの親子」

あおむけに寝たおうちのかたのおなかの上に、赤ちゃんをうつぶせで寝かせます。赤ちゃんが落ちないように支えながら、おうちのかたが、らっこになったつもりで「らっこのママと〇〇ちゃんです♪」「波がきました～！ざぶーんざぶーん」と、体を左右に揺らします。赤ちゃんにとって、おうちのかたの体の上に密着するのは安心感があるものです。

※ネックレスやブローチなどは外しておきましょう。

#### 「くすぐりかいじゅう」

おうちのかたの手を口に見立てて、「くすぐりかいじゅうがきましたー」と赤ちゃんの体をさわります。「かわいいおてて、おいしそう」「むっちりあんよ、食べちゃうぞー」「やわらかほっぺもモグモグー」と、体のいろいろなところにふれてみてください。

### 【0歳5ヶ月】

体をねじる動きから、寝返りができるようになる子もいます。頭の中で目と手の動きをつなげられるようになるので、おもしろそうな玩具があると手を伸ばすようになります。

#### 「ねじってくるん」

体をねじるような動きが見えてきたら、寝返りを助けてあげる運動もいいですね。あおむけに寝た赤ちゃんの片足を、もう片方の足の上に交差させるようにして、浮き上がったおしりを手のひらで支えてあげます。すると、そのままくるんと寝返りができる場合も。無理にではなく、赤ちゃんの自然な動きに合わせるのがポイントです。

#### 「車でおでかけ」

大人がひざを伸ばしてすわり、赤ちゃんを向かい合わせでひざの上に乗せて、両わきをしっかり支えます。その姿勢で、「曲がりま～す」「プップー♪」などと言いながら体を左右に傾けたり、「わー、ガタガタ道ですー」とひざを上下に揺らしたり。赤ちゃんの反応を見ながらゆるやかな動きを楽しみましょう。