

家庭で出来る 0歳児の遊び



【0歳8ヶ月】

ずりばいなどで興味のあるものの方へ自分で移動するようになります。好奇心も高まり探索行動が盛んになります。相手の気持ちも読み取るのが上手になり、笑う・泣くなど、自分の感情表現もより豊かになります。

「ギタンバッコ」

おうちのかた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座させます。しっかり手をつないだまま、ゆっくり「ギタン、バッコ」と、かがんだり起きたりします。前後への大きな動きが楽しい遊び。激しく急な動きにならないよう注意しながら、楽しんでください。

※赤ちゃんの腕を強く引っ張ると、腕が抜けることがありますので注意してください。

「鏡で（だれかな?）」

おうちのかたが赤ちゃんを抱っこして、鏡と一緒に映ってみたり、赤ちゃんの顔だけ映してみたり。いろいろな表情をしてみてもいいですね。最初は赤ちゃんは、鏡の中の像が自分だとはわからないかもしれませんが、「〇〇ちゃんが映ってるね」などと声かけをするうちにわかってくるようになります。

【0歳9ヶ月】

はいはいをする子が多くなってきて、後追いすることもあります。積み木を打ち合わせるなど、手指を使ってできることも増えてきます。欲しいものを手で示す等、意思表示も盛んになってきます。

「スカーフって不思議！」

ものの変化や動きに興味が出てくるころなので、スカーフを使った遊びがおすすめ。投げてふわりと落としたり、手の中に握ってパッと広げたり、赤ちゃんにかぶせたり。その動きや形の変化を赤ちゃんはおもしろがります。ティッシュの空き箱や大人の手の中にスカーフを入れて、赤ちゃんに引き出してもらっても楽しいですね。

※鼻や口をふさいで窒息などの事故につながらないように、遊んだあとは片付けてください。

「くずしてみよう♪」

積んであるものをくずす遊びが赤ちゃんは大好き。一瞬で形が変化したり、音が出たりするのがおもしろいのです。まだ積むことはできない時期なので、くずれても危険のない空き箱やおもちゃなどをおうちのかたが積み、最初は赤ちゃんの手をとって一緒にくずしてみましょ。空き箱に音がするものを入れてもおもしろいですね。

※打撲やケガにつながらないように注意しながら、目を離さず一緒に取り組んでください。