



R 6 年度
冬号

親子で楽しむ ふれあい遊び

問い合わせ先

なしのき 543-6716 ほりむこう 541-2277
さくらんぼ・りんご・くるみ・いちご・もも

昭島市ホームページからも
ご覧いただけます。



ふれあい遊びは、子どもとのスキンシップやコミュニケーションを図るのに、ぴったりの遊びです。スキンシップは、子どもに安心感を与えるだけでなく、大人も優しい気持ちになったり幸せを感じたりします。こういった安心感や親しみの気持ちは、子どもの心の安定や社会性の発達に必要です。その効果やふれあい遊び・絵本を紹介します。

一緒に楽しんでふれあってみてください♪

親子でふれあい遊びをする効果がいっぱい！

♥心の安定

愛情ホルモンや幸せホルモンと呼ばれている「オキシトシン」が分泌され、子どもが安心感を抱きリラックスします。ストレスに強くなり情緒が安定します。

♥感覚機能の成長が図られる

体・脳と共にたくさんの刺激を受けます。肌がふれあうことで触覚が刺激されたり、視覚が発達したりするでしょう。手や足などを動かすので、体の動かし方が上手になっていきます。

♥記憶力や思考力が養われる

ふれあい遊びは、リズムやメロディーに合わせた動作を覚えたり、人とコミュニケーションをとったりするので、記憶力や思考力が養われます。想像力も育まれます。

♥感情が豊かになる

人と関わる安心感を覚え、心が安定した子どもは感情表現も豊かになります。また、コミュニケーション能力や社会性を育む効果も期待できるので、共感や思いやりの気持ちを持てるようになっていきます。

◆ハグをする

- 小さな赤ちゃんでもハグすることで、「自分は大切にされている」「ハグされて居心地がいい」などの自己肯定感を高めることにつながります。上手にハグできない、タイミングがわからないなどあれば、下記の絵本などを読みながら、ふれあうのも良いですね。



ふれあい遊びの絵本紹介

こちょぽこ こちょぽこ



※「いいこいいこ」となでたり、くすぐり遊びで笑顔に。
『こちょぽこ こちょぽこ』
(中川ひろたか・文)

こちょこちょさん



※かわいい手が、くすぐりに
『こちょこちょさん』
(おーなり由子・文)

ぎゅっ



※ぎゅっと抱きしめたくになります。
『ぎゅっ』
(ジェズ・オールバラ)

- ♪ちよちよちあわわ♪ ① あかちゃんの両手を持って遊んであげても良いですね。
② 動きをまねしながら、遊べるように目を合わせて楽しみましょう。



ちよーち
ちよーち



あわわ



かいぐり
かいぐり



とつとのめ



おつーむ
てんてん



ひじ
ほんぽん

- ♪いっぽんばーし こーちょこちょ たたいて つねって
かいだんのぼって こちょこちょこちょ〜♪

※ふれあい遊びには「くすぐり遊び」がたくさんあります。お子さんの笑顔は、おうちの方にも伝わって一緒に笑い合い、幸せな気持ちにさせてくれますよね。



- ♪おふねが ぎっちらこ ぎっちら ぎっちら ぎっちらこ♪

- ① 向かい合って両足を伸ばして座り、両手をつないで、船をつくる。
 - ② 歌に合わせて、船をこぐ雰囲気できっこん、ばったんと交互に背中を倒す。
- ※引っ張ったり、引っ張られたり心地良い動きが人気のわらべうたです。



- ♪うまはとしとし ないてもつよい うまはつよいから のりてさんもつよい
ぱかっぱかっ♪

- ① 座って、子どもを膝の上にのせて、ウマにのっているように上下に揺らします。
- ② 「ぱかっぱかっ」で、膝を開いて、ストンと落としてあげます。

