



今月のテーマは **「暑すぎる夏！ 室内遊び」** です。

毎日暑いが続いています。保育園でも、看護師が毎日暑さ指数を測り「今日は赤です～！外遊びは残念ながらできません～」とクラスを回って伝えています。

蝉がたくさんいるのに！水遊びがしたいのに！外に出れないこの状況、まるでコロナの時と一緒にです。外遊びができないのは、子どもの育ちを促す、という点では大きな痛手です。それを「仕方ない」とあきらめて…？ あきらめません(笑)。与えられた環境の中で、発達を支える活動をしていきたいと思います。

そこで、今回はご家庭でできる、発達を支える室内あそび特集～👉。
そのあそびのねらいなども添えながら、ご紹介していきます。

- ① 氷を食べる 小さいお子さんは、冷たすぎるから嫌とか、まだお口の中で転がせない場合があります。できるかどうか試してから…。(誤飲に注意！無理のない大きさでお願いします。) 氷は、口の中の一か所にとどめていると、冷たすぎるのでだいたい口の中を舌で転がして溶かします。舌をあちこち動かすことで、食べ物を移動させて咀嚼する力や、発音のしやすさに繋げることができます。



- ② 吹く遊び シャボン玉は、吹きながら調整する力もつきます。せっけん液にストローをつけて泡ぶくぶく…。






トイレットペーパーに小さな四角い穴をあけて、曲がるストローをつけると笛ができます。吹く遊びは、発音、発声、発語につながります。



- ③ 秘密袋 袋の中に色々なおもちゃを入れて「〇〇取って」と指示します。見ないで触覚だけで、探しあててもらいます。散髪や歯磨きを嫌がったり、靴下、帽子を嫌がるお子さんは、皮膚に触るものの識別ができずに、何かに触られることが「怖い」と感じてしまう状態です。触覚だけで「これは〇〇」と識別できる力がつくと、怖さ、過敏さが緩和されていきます。



- ④ 動く系 動きたいお子さんには！迷惑をかけないように動いてもらいましょう！
トランポリン  風船バレー  転がし卓球  小さいお子さんなら風船を紐でくくって天井からぶら下げるだけでも大盛り上がり。どれも眼球運動の動きをよくすることがができる活動です。トランポリンは姿勢や、自律神経を整えることにも効果があります。

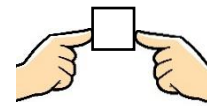
- ⑤ ボール落とし ペットボトルのお尻をカットして、長くつなげてペットボトルタワーを作って、スーパーボールを落とします。お子さんが背伸びしてギリギリ届くくらいがよいです。身体をぎりぎりまで伸ばしてしゃがむ繰り返しは、姿勢のコントロール力につながります。また、ボールを目で追うことで、物の追視ができるようになります。ペットボトルの切り口は、指を切りやすいのでご注意ください！



- ⑥ 蜘蛛の巣くぐり スズランテープなどを、部屋中に渡して蜘蛛の巣を作ります。コースを作るとやりやすいかもしれません。目で見て、自分の身体を調整して…目と身体を協調させて動く事や、自分の身体をどう動かせば、うまくくぐれるのか…自分の身体的位置や、その動かし方を、実践を通して学ぶ事が出来ます。



- ⑦ 協働あそび 何か物を運ぶ時に、二人の指（重たいものは手のひらでも）ではさみながら、落とさずに運べるか頑張ってみましょう。相手の動きを感じながら、自分の動きを調整する「相手にあわせる」ことを、身に着けることができます。物をしっかり見る力にもつながります。相手や状況に合わせていくことは、集団生活、社会生活を営む上で、必須、とまでは言いませんが、大切なことです。



- ⑧ タオルハンモック タオルそり 古いタオルなどを利用して、お子さんを乗せて、引っ張ります。あるいは両方を大人が持って、ハンモックにして揺らします。怖がるお子さんには、ゆっくり、小さな動きから。引っ張られてもバランスを崩さない様に、自分の身体を調整したり、揺れる、引っ張られることに対して身体を調整していく活動は、姿勢の保持や、自律神経の調整力にもつながります。



※上記のあそびは、オリジナルもありますが、「発達が気になる子の感覚統合遊び 日本文芸社 藤原里美 著」も参考にしています。

ご一読、ありがとうございました。最後まで読んでくださったことに感謝します。

発達支援専門士・早期発達支援コーディネーター 藤原 りか

