

こいっくなう⑥

大人も子どもも楽しい時間♪

今までのように簡単に親子でのお出かけは難しいですね。あそこに出掛けたい、子どもにこんな経験、体験をさせたいという思いがあふれ、もどかしい気持ちを抑え込んでいる親御さんもいるかと思います。

そこで、こいっくなう⑥では日常の家庭内で子どもの楽しい経験、体験ができ、親子で楽しめる遊びをご紹介しますと思います。些細な日常に親子の触れ合いタイムを…。



植草学園大学・植草学園短期大学 子育て支援・教育実践センター



親子で体をつかったあそび

・じゃれあいっこ。

子どもは大人に抱っこ、おんぶをしてもらうことが大好き。

大人が座った状態で子どもを抱っこし、同じ目線の高さになっておでことおでこをくっつけたり、「かわいいから食べちゃおう」とくすぐってみたり。ちょっとした場面で簡単に取り入れられます。

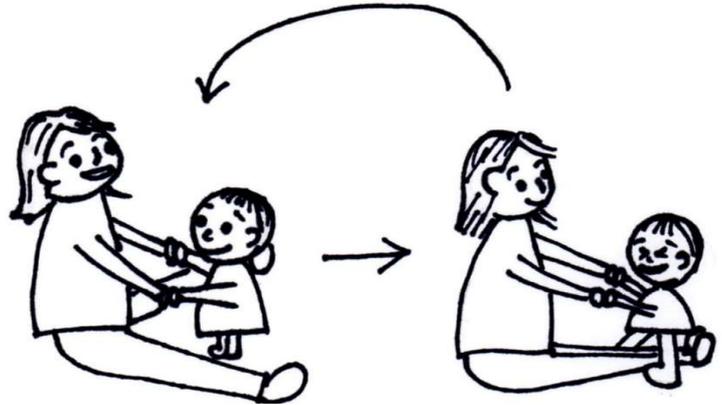
おんぶをしながら、パッカパッカと言いながら子どもを上下に動かしお馬さんあそび。

何気ない時間が子どもにとってあっという間に楽しい時間に。



・グーパーとび。(難易度高め♪)

大人は座って脚を前に出し、子どもと両手をつなぐ。大人は脚を開いたり閉じたりする。子どもは両脚で大人の脚の外、中、外…とジャンプする。



*大人の脚にアザが現れた時は、この遊びのときのものかもしれません。ある保育士スタッフは自身の子と遊び、その後脚に8個のアザを発見しました。(笑)

子どもとのタイミングを合わせるのが楽しいですよ。

・バスタオルをつかって

～電車ごっこ～

子どもはバスタオルの上に座り、親はバスタオルを引きずる。タオルを引くときに、急に力を入れると危険なので、最初はゆっくり行うといいでしょう。

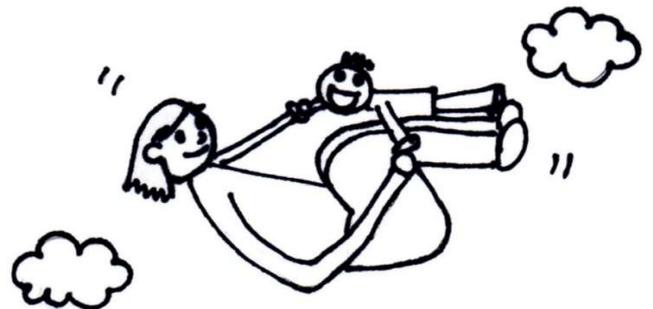


玄関駅や冷蔵庫前駅など、停車場を独自に作りアナウンスしてあげると、イメージが膨らんでより楽しくなるかもしれません。

・ひこうき

大人があお向けになって寝て、足のすねに子どもをのせ両手を取りながら、大人の足を上下に動かします。月齢の小さい子は体を支えます。

子どもを楽しませながら、大人はなんちゃってエクササイズの時間です。



***お子さんに(もちろん親御さんにも)怪我のないよう、無理のない範囲で楽しんでください。**

〈大人が疲れた時の必殺技的なあそび〉

・大人は大根(または、お芋)で一す。(＊´艸`)

大人は横になり、ただ子どもに引っ張られるだけです。「私は大根(お芋)なので、ひっぱって抜いてくださーい。」と声をかけると子どもは喜んで引っ張りにきます。手や足を子ども自身につかんでもらい、大人が引っ張られたら「おおっ、抜ける～」とリアクションをとってあげると子どもはさらにやる気になり、楽しみます。大人は引っ張られるだけでいいのです。子どもは体力の消耗タイムです。



・雑巾がけ

子どもは楽しいと、いつまでも遊んでいられます。ちょっと大人は休憩させて…、子どもには運動を…と思ったときは雑巾掛けに誘ってみてはどうでしょう。

子どもはお手伝いも、遊びも、楽しみながら行います。雑巾をしっかりと絞ってあげ、渡してあげてください。(雑巾絞りにチャレンジしてみるのもいい経験です。お子さんがやりたがったら雑巾絞りに挑戦させてあげてください。)そして大人もぜひ一緒に雑巾がけをしてみてください。普段使わない体の動きで、シェイプアップにつながる気がします。子どもも、雑巾がけ自体を楽しみながら、いい運動になります。

子どもが拭いてくれてきれいになった、気持ちがいいということをお互い、共有することを忘れずに。掃除できれいにするのが1番の目的ではありません。楽しい時間、運動目的でもあります。子どもが拭いたところが意外ときれいになっていることもあります。そこを発見してみてください。

・色水あそび

ただ絵の具で色水を作るだけではなく、子どもがより色水に興味を持てる導入にマジックを利用するのはどうでしょうか。マジック(魔法)を見た時の子どもの輝いた目が見られるはずです。

やり方は、事前に子どもに見られない場所で空のペットボトルに水を入れ、キャップの裏に絵具をつけ、そっとキャップを閉めます。

そして、子どもに透明な水を見せ、これから魔法をかけ、〇〇色に変えると話し、ペットボトルを振るとキャップの裏についた絵具が溶け、透明だった水に色がつきます。カップなどの容器などに移して、色が混ざり変化する様子を楽しめます。

赤、青、黄色の三原色を用意してあげると、色水のそれぞれ混ぜたときの変化がよくわかります。冬の時期は戸外での氷づくりにもつかえます。