



子どもの心と体を育てよう！ ～年齢別の遊び例～



0～1か月

●この時期の様子

たまに理由なく微笑むことがあり、とっても可愛い時期です。
人の顔をじーっとみつめることもあります。
だんだんとあやすと微笑むようになってきます。

～遊びの例～

- ・おむつ交換のときに声かけをする
- ・手足をマッサージしたり、さすってあげる
- ・音のなるおもちゃや音楽など心地よい音を聞かせてあげる



目が覚めているときや授乳後などふれあう機会にたくさん声かけをしてあげましょう！

2～4か月



●この時期の様子

だんだんと声を出して笑うことができるようになってきます。
自分の指やグーにした手を見つめていたり、触ってみたりすることもできるようになります。また生活リズムがついてきて、昼間に起きていられる時間が長くなってきます。

～遊びの例～

・抱っこした時に声かけをしながらあやしてみたり、喃語にこたえてあげたりしてみましょう

楽しい音や心地の良い音を鳴らしたり、聞かせてあげるのもよいでしょう

こんなおもちゃがおすすめ！



手作りガラガラ

★用意するもの

- ・小さめのペットボトル
- ・テープ
(マスキングテープやビニールテープなど)
- ・ビーズ、鈴、どんぐりなど

★作り方

- ① ペットボトルにビーズ等を入れてしっかり閉める
(接着剤を利用すると良い)
- ② キャップ部分にテープを巻く

0歳中期



●この時期の様子

目についたものに手を伸ばしたり、おもちゃなどを口にもっていこうとしたりする時期です。できる動きが増え、寝返りや上体起こし、後追いや左右に這いまわるなどの動きが活発になってきます。表情が豊かになり、大人とのふれあい遊びも楽しむことができます。

～遊びの例～

- ・しゃぶり遊び ・ボール遊び
 - ・全身を使う遊び(高い高い)など
 - ・握りやすい遊具(布や人形など)や動くおもちゃ
- ※ あおむけや腹這い、縦抱き、いろいろな姿勢を取らせてあげるようにしましょう。

0歳後期



●この時期の様子

だんだんと大人の話しかけがわかってくる頃です。大人のまねをしたり、お座りやつかまり立ちなど粗大面の発達が著しい時期になります。また、手指を使うことができるようになってきます。積み木など持って遊ぶものを積極的に取り入れましょう。

～遊びの例～

- ・ちょうだい遊び ・やりとり遊び
- ・手遊び歌 ・積み木やクレヨン(安全なもの)
- ・ボール遊び(追いかけたり、持って遊ぶ) など

こんなおもちゃがおすすめ！



0歳後半～

2～3歳ごろになると色の区別や
個数を数えることなどができるようになり、
遊びの幅が広がります。

いれてあそぼう！

★用意するもの

- ・パスタケース(大小の穴があいているもの)
- ・牛乳パック ・はさみ
- ・ビニールテープ(色あり)
- ・ペットボトルキャップ

★作り方

- ・牛乳パックを7cm×5cm程度の大きさに切る
- ・切った牛乳パックを丸めてビニールテープを巻く
- ・ペットボトルのキャップの端と端を合わせてビニールテープを巻く

1歳児



●この時期の様子

つかまり立ちや伝い歩き、一人歩きができるようになってきます。物を引っ張り出したり、しまったりします。その際に「あ、あ」「ないない」と言うなどの動作と言葉が結びついてきます。また広い場所や外への関心が高まる時期でもあります。

～遊びの例～

- ・ないない遊び、型はめ遊び
- ・手押し車 ・散歩 ・砂遊び ・水遊び
- ・ブロック ・積み木 ・絵本の読み聞かせ
- ・シール貼り ・ぬいぐるみ遊び など

遊びの中で、指差し等が出てきたら、お子さんの指差す方向を一緒に見て、「〇〇だね」と言葉にして、おしえてあげましょう！

こんなおもちゃがおすすめ！

2歳頃～



はさんであそぼう！

★用意するもの

- ・色画用紙
- ・厚めの紙(お菓子の箱やティッシュ箱、牛乳パックなど)
- ・洗濯ばさみ
- ・のいや両面テープ

★作り方

- ・色紙で型を作り、厚めの紙にのいや両面テープで貼り付ける。
- あとは洗濯ばさみではさんで、遊みましょう！

洗濯ばさみの個数を数えたい、指の力を鍛えるのに役立ちます。遊びの幅が広がります。

2歳児



●この時期の様子

運動面では、走ったり跳ぶことができるようになり、身体を動かして遊ぶことが楽しい時期です。精神面では、自我が発達してくることによる“イヤイヤの時期”でもあります。自分の思い通りにならずかんしゃくを起こすこともあります。

また、この頃になると大人のマネをしてごっこ遊びができるようになってきます。

～遊びの例～

- ・全身を動かして遊ぶ遊び(外遊び、散歩など)
- ・リズム遊び ・叩いて音の出るおもちゃ(太鼓、カスタネットなど)
- ・積み木 ・ブロック ・パズル
- ・絵本の読み聞かせ ・ごっこ遊び など

3歳児



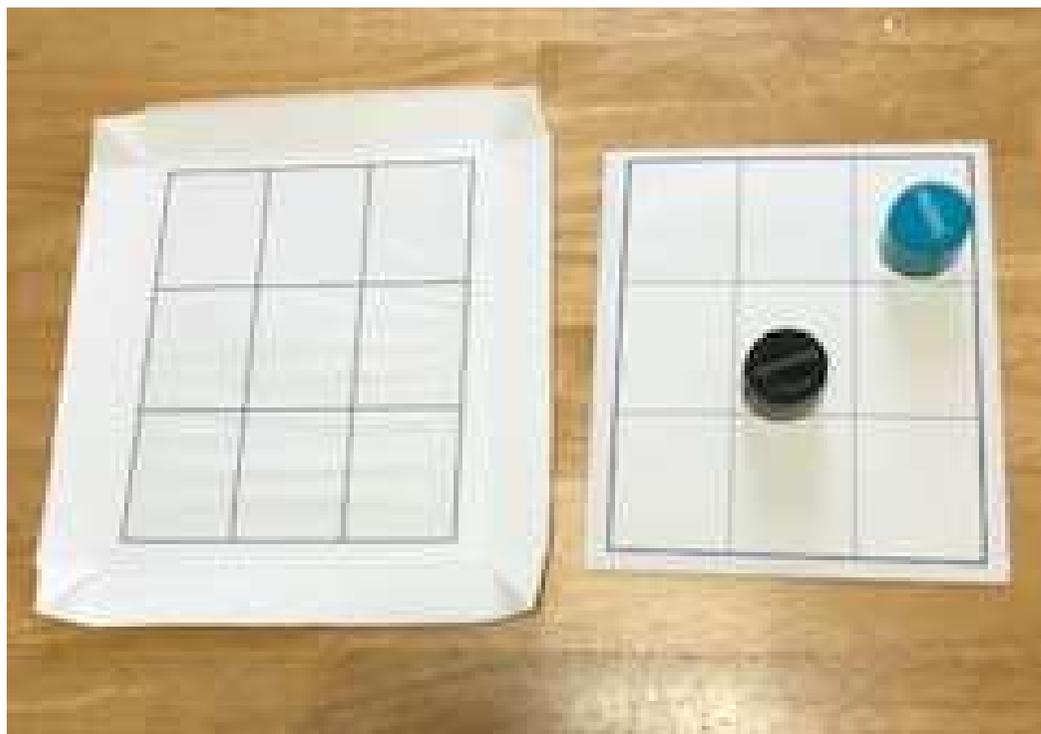
●この時期の様子

だんだんと身の回りのことが自分でできるようになってくる頃です。ほかの子どもたちとの関わりから多くのことを学び、順番待ちをしたり、おもちゃの貸し借りなどもできるようになります。また基礎的な運動能力が付き、おしゃべりが上手になってきます。

～遊びの例～

- ・ごっこ遊び ・絵本の読み聞かせ（簡単な本は自身で読む）
- ・お絵かき ・粘土 ・折り紙 ・紙芝居や人形劇 ・かるた
- ・ゲームや簡単なルールのある遊び など

こんなおもちゃがおすすめ！



年齢に合わせて升目を
増やしてみましょう！

ミニ囲碁、オセロ

★用意するもの

- ・厚紙または牛乳パックなど
 - ・定規
 - ・ペン
 - ・ビニールテープ
 - ・ペットボトルキャップ
- (オセロの場合は2種類)

★作り方

- ・厚紙または牛乳パックなどに、定規を使ってペンで枠線をひく
 - ・ペットボトルキャップを重ねてビニールテープで止める。
- (オセロの場合は違う色のキャップを重ね合わせる)

4歳児～



この時期の様子

全身のバランスをとる能力が発達してくる時期です。
目的を持った行動がとれるようになり、想像力も豊かになります。
お友達を仲間として意識するようになり、楽しさを共有できるようになってきます。

～遊びの例～

- ・屋外でたくさん体を動かす遊び ・手遊びやリズム遊び
- ・お絵かき ・粘土 ・折り紙 ・紙芝居や人形劇 ・かるた
- ・身近な乗り物(三輪車や自転車)に乗る
- ・ルールや役割のある遊び ・大人のマネをしたごっこ遊びなど

三郷市北児童館のホームページでは、
おうちでできる遊びがたくさん紹介されています。
ぜひご覧ください。