

☆☆ おやこであそぼう ☆☆

歌詞を変えたり、お子さんの好きな歌を使ったりして、お子さんに合わせてアレンジして楽しんでくださいね♪



* 替え歌 めーちよきぱーの歌で

♪ めーちよきぱーで めーちよきぱーで
なにつくろう なにつくろう
みぎてがパーで、ひだりてもパーで、(胸の前で両腕をクロスする)
だいじょうぶー だいじょうぶー



* ローション マッサージ

大人が歌をゆったりと歌いながら、自分の手にとったローションを、子どもの手の甲にお花などの模様を描くようにして塗っていきます。歌い終わったら、ローションを塗り広げて、ハンドマッサージをします。



♪ お花が笑った お花が笑った ○○ちゃんが笑った

* お舟がぎっちらこ



長座した大人のひざの上に子どもを向い合せにのせ、子どもと手をつなぐか、腕をしっかりもちます。歌いながら、一緒に前後に身体をゆらしませます。

♪ お舟がぎっちらこ ぎっちらぎっちら ぎっちらこ
○○ちゃんがぎっちらこ ぎっちらぎっちら ぎっちらこ

* 魔法のじゅうたん

バスタオルやブランケットの一端(の中央)に子どもを座らせ、両手で布の横(両脇)の端をつかませます。大人は子どもと向かい合うようにして、布のもう一方の両端を両手で持ちます。歌を歌いながら、大人がブランケットをゆっくり引いて(後ろに歩きながら)移動させます。

コツ: 大人が手にもった布の端を高くあげてしまうと子どもが後ろに

転んでしまうので、腰を十分落としてゆっくりひきましよう



♪ きらきらひかる みんなの星よ
まばたきしては みんなをみてる

* おとうさんチャレンジ

うつ伏せに大の字になって、ひっくり返されないようにふんばっているおとうさんを、子ども(たち)がひっくり返して、あおむけにします。

30(もっと長くてもOK)数える間に、ひっくり返せたら、子どもの勝ち♪

* これらの遊びは、スキンシップや五感を使って親子の絆を深める「セラプレイ遊び」や脳科学の知見に基づいています。

日本プレイセラピー協会