子育てコーディネーター通信
No.14
令和年８度発行
川西市　こども若者相談センター

赤ちゃんの成長発達と
おすすめの遊びやおもちゃ

今年度の子育てコーディネーター通信は、概ね1歳頃までを成長発達の段階ごとに分けて
4回シリーズでお届けします。

①ねんね期	②首すわり・寝返り期	③お座り・ハイハイ期	④ひとり立ち期
			

その時期に見られる主な成長発達と、その時期に適したおすすめの遊びやおもちゃを、成長発達との関わりや期待される効果を示して紹介します。
遊びやおもちゃが、赤ちゃんの成長発達をどのように促しているかを少し意識してみると、同じ遊びやおもちゃも違って見えるかもしれません。
お家でも簡単にできる手作りのおもちゃもあり、身近なものがおもちゃになるおもしろさも感じていただければと思います。

☆月齢よりも成長発達の段階を重視しています☆
赤ちゃんの成長発達には個人差があります。
大人にそれぞれ得意なこと不得意なことがあるのと同じです。
月齢にとらわれたり他の赤ちゃんと比べたりして焦る必要はありません。
赤ちゃんそれぞれの育ちのペースを大切にして、「できない」よりも
「できる」ようになった日々の小さな変化に目を向けることが
成長を見守る大切な視点です。

～お座り・ハイハイ期～

今回はお座り･ハイハイ期の赤ちゃんについてです。
この時期、赤ちゃんは上半身の筋力や体幹が急激に発達し、自力で姿勢を保ったり移動したりする機能が大きく進歩する時期です。お座りやハイハイが始まり、行動範囲が広がるとともに記憶力や感情が豊かになって人見知りが見られる時期です。

この時期の主な成長発達

ずりばい

ずりばいはお腹を床につけたまま手のひらや足の裏で床を押して前に進むため、腕や肩の筋肉が鍛えられます。

お座り

支えがあれば少しの間座っていられるようになります。最初は両手を床についた姿勢でバランスをとります。その後、背筋がピンと伸び、手を使わず安定して座れるようになります。

両手を使い
手から手へ持ち替える

脳と体の連動が進むと、右手に持っていたものを落とさずに左手へ受け渡すという複雑なコントロールが出来るようになります。右脳と左脳がスムーズに情報をやり取りし始めた証拠です。



ハイハイ

ハイハイはお腹を床から浮かせ、手と膝などの４点で体を支えて進みます。全身の筋肉が非常に鍛えられ左右の脳を連動させる運動としても重要です。

何でも口に入れて
確かめる

唇や舌は最も神経が集中しており、非常に敏感な場所です。手先を器用に動かせないこの頃は手で掴んだものを口に運び、形・硬さ・温度・触感を確かめています。視覚と手の運動機能を連動させる高度なトレーニングです。

人見知りが始まる

生後半年を過ぎると「いつも守ってくれる人」とそれ以外の人の区別がしっかり出来るようになります。「近づきたい」と「怖い」気持ちがぶつかり合いギャン泣きという拒否反応に繋がります。
保護者以外の人に対し泣いてしまうのは脳の認知能力と心が順調に発達している証拠です。

自分の名前を
理解する

自分の名前を呼ばれると「自分のことだ」と認識し、声がした方に振り向くなどの反応が見られます。

おすすめの遊びやおもちゃ

両手を使って



センサリーボトル

ペットボトルと消臭ビーズを使ったセンサリーボトルは、上下に移動するビーズを目で追うことで視覚を刺激し、集中力を高めます。ボトルを「持つ・振る・転がす」ことで運動機能の発達が期待できます。

手・指を使う遊び

引っ張りおもちゃ

ペットボトルの中に柔らかなハンカチや布を長くつなぎ合わせたものを入れ、赤ちゃんが引っ張り出すことで好奇心を満たしながら手指の発達や素材の触覚を刺激します。



全身運動遊び



布団の山登り

クッションや畳んだ布団を段差やお山にして、ずりばいやハイハイで乗り越える運動遊びです。

トンネル遊び

安定した椅子に布をかけて、短いトンネルを作ります。出口側からおもちゃを見せたり名前を呼んだりしてみましょう。

遊びを通して体幹を鍛えられ、その後の発達に大切な感覚を育てます。

親子で楽しむ遊び



いないいないばぁ

「いないいないばぁ」が「消えた」ではなく「もうすぐ顔が出てくるぞ」と予測しワクワクして待つようになります。

「はい、どうぞ」

おもちゃやハンカチを「はい、どうぞ」と渡して、赤ちゃんが受け取る真似っこ遊びを通し、周囲の人への興味や社会性を育てます。

親子で楽しみながら赤ちゃんの発達を促す事が出来る一石二鳥の遊びです。

毎日同じことばかりしているけれど、これで大丈夫？と不安になるかもしれませんが赤ちゃんにとって同じことのくり返しは、先の見通しがつき安心なのです。
日々の関わりや遊びを通して、赤ちゃんの「できた」を一緒に楽しみながら成長を見守っていきましょう。



キセラ川西プラザ3階こども若者相談センターにおもちゃの実物を展示しています。
おもちゃの作り方や遊び方を詳しく知りたい、その他子育てに関することなら何でも、子育てコーディネーターに気軽にお声掛けください。

こちらもご活用ください

【子育てまるっと相談】
ご希望に応じて、電話、メールでの相談、自宅や近くのプレイルームでの相談など
お住まいの地域の担当子育てコーディネーターが対応します。