

# 親子でふれあい あそび！



コロナ禍でなかなか外に遊びに行けない、寒くなると外遊びの時間が短くなるなど、運動する機会が少なくなっています。親子で楽しみながらふれあう遊びをご紹介します。

触れ合いあそびって  
どんなことをすればいいの？

## 足の指を触るあそび

「いちり」

いちり (両足の親指をつかむ)

にり (足首をつかむ)

さんり (膝をつかむ)

しり、しり、しり

(両側でおしりをくすぐる)

### \* 足指のアレンジバージョン \*

足の指を1本ずつ指先で優しく持ちます

いちり (おやゆび)

にり (ひとさしゆび)

さんり (なかゆび)

しり、しり、しり

(くすりゆび)

ごり (こゆび)

【参考】0・1・2歳クラス編いっしょにあそぼうわらべうた

明治図書 コダーイ芸術教育研究所/著



特別なことをしなくても大丈夫です。

ゆっくりと穏やかな気持ちでお子さんに向き合い座って抱っこをする、目と目を合わせる、肌にそっと触れるなど、それだけで“ふれあい”なんです。マットやお布団など床がやわらかい場所がおすすめです。もう1回！のリクエストが出てきたら左右交互にやってみるとバランスがとれていいですね。

## みんな大好き、くすぐりあそび

「いっぽんぼし」

いっぽんぼし

こちょ こちょ

たたいて

つねって

かいだんのぼって

こちょ こちょ



誰でもやったことがある定番の遊びです。

\* 数を増やすアレンジバージョン \*

「1本橋」「2本橋」「3本橋」と指の数を増やします

\* 足にするアレンジバージョン \*

手の平を足の裏に変えて指でお腹に登ります

【参考】ふれあいあそび ギュッ

一声社 藤田浩子/著

肌と肌で触れ合う温かく心地よい遊びをおうち時間で楽しませんか。

向かい合って遊ぶ中でかわいい表情や仕草、声など新しい発見に出会えるかも！？

思わず一緒に笑っちゃう～、と親子で、みんなで、笑いあえたらいいですね。

触れ合うって

たのしいな！



イラスト 出展 メイト

2021年度 中原区公立保育園