

困った時こそ!!

ふれあいあそび ★BOOK★

子育て中の「困った🌀」「うまくいかない…」そんな時、
お子さんのお気に入りのふれあい遊びを見つけておけば
きっとお母さんやお父さんを助けてくれます😊





病院の待ち時間・バスなどでグズグズ…



そんな時は…✿

♪一本橋こちょこちょ♪

いっぽんばし こちょこちょ (お子さんの手のひらを一本指でなぞり、くすぐる)

たたいて つねって (優しくたたいて、つねる)

かいだん のぼって (二本指で指先から腕を登っていく)

こちょこちょこちょ～ (両手でわき腹をくすぐる)

これはご存じの方も多はず✿子どもたちの大好きなわらべ歌遊びです！
何も持っていないなくても、どんな態勢でも楽しめます。

♪かいだんのぼって～の所はお子さんの反応を見ながらたっぷりじらすのがポイントです！

♪おてぶしてぶし♪

おてぶし てぶし てぶしのなかに (小さなものを両手で左右に移動させる)

へびのなまやけ かえるのさしみ (繰り返し)

いっちょうばこ やるから 丸めておくれ (両手をこするよう動かす)

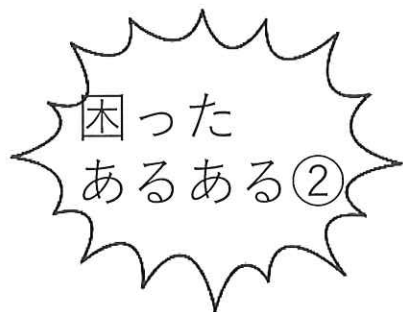
い～や! (背中後ろでどちらかの手に握り、前に出す)

『どーっちだ?』 (どちらに入っているか当ててもらう)

小石でもハンカチでも、大人が片手で隠せるものなら何でもOK!
赤ちゃんは心地よい歌声と、隠したものが出てくる楽しさが、2歳近くになると
どちらに入っているか当てっこをする楽しさが味わえるわらべ歌遊びです😊

時には隠すものを2つにしたり、なくしたり…色々な楽しみ方ができて、
保育園でよく遊んでいます!





困った

あるある②

転んで大泣き…



そんな時は…☆

♪今泣いたカラスが♪
今泣いたからすが
もう笑った

(両手で顔を隠して泣くマネ)

(両手を開き、ばあをする)

「痛かったね」と気持ちを受け入れてから、その後も気持ちの切り替えが
難しい時には、お家の方がニコニコ顔で歌って気持ちを切り替えてあげましょう😊
「痛い痛いのとんでけ〜！」のように転んだときの定番にしてみてください。



困った

あるある③

寝て欲しいのに寝てくれない…

そんな時は…✧



♪おとうさん指ポーン♪

おとうさん指ポーン

(おとうさん指を回して優しく引っ張る)

おかあさん指ポーン

(おかあさん指を回して優しく引っ張る)

おにいさん指ポーン

(おにいさん指を回して優しく引っ張る)

おねえさん指ポーン

(おねえさん指を回して優しく引っ張る)

あかちゃん指ポーン

(あかちゃん指を回して優しく引っ張る)

プスッ!

(つまんだ指を顔のどこかにちよんとつける)

まずは「おとうさん指ポーンしよう♪」と布団に誘ってみましょう！他に好きなふれあい遊びがあれば、それでもかまいません。「もう遊ぶのおしまい」「ねんねだよ」など言わずに「こっちで楽しいことしよう」と誘うのがポイントです✧

最後のプスッが楽しみで、子どもたちが大好きな遊びです。

♪ねんねんねやまの♪

ねんねんねやまの こめやまち
こめやのよこちょを とおるとき
ちゅうちゅう ねずみがないていた
なんのようかと きいたらば
だいこくさまの おつかいに
ねんねしたこの おつかいに
ぼうやも はやくねんねしな
だいこくさまへ まいります



保育園でおなじみの寝かしつけ歌です。いくつかふれあい遊びをして気持ちがゆったりした頃に歌ってあげましょう。

“この歌が始まったら寝る”と習慣になると、とても心地よい歌になります。声の高さやテンポは、お子さんの好みを見つけてあげてくださいね。

身体を優しくトントンしたり、さすったり、お家の方とのゆったりタイムになりますように…

☆YouTubeで検索すると動画が出てきます。覚えるまでの参考になさってください。



困った

あるある⑤

オムツ替えに苦戦…

そんな時は… ✨



♪いちりにりさんり♪

いちり (つま先を揺らす)

にり (足首を揺らす)

さんり (膝を揺らす)

しりしりしり～ (お尻を揺らす)

まずはゴロンとして、オムツ替えの前にお楽しみを1つ(๑)

♪にらめっこしましょ♪

にらめっこしましょ 笑うと負けよ (笑顔で歌う)

あっぷっぷ!!

(面白い顔をする)

面白い顔をして、お子さんを夢中にさせましょう！その間にオムツ替え… ✨



困った
あるある⑥

なんだかグズグズ…



そんな時は…✿

♪おすわりやす いすどっせ♪

おすわりやす いすどっせ

(膝を伸ばして座り、子どもを座らせ縦に揺らす)

あんまり乗ったら こけまっせ

(繰り返す)

ドスン!!

(両脚を広げて子どもを尻もちさせる)

♪こりゃどこの じぞうさん♪

こりゃどこの じぞうさん

(子どもを抱っこしてゆっくり揺らす)

うみのはたの じぞうさん

(繰り返す)

うみにつけて どぼーん

(どぼーんで下におろす)

揺さぶり遊びで気持ちを発散させましょう！

♪こりゃどこの じぞうさんは、大人が2人いればバスタオルに寝かせて揺らしてあげるともっと楽しい遊びになります。