

身边な材料で！おうちで楽しめる♪ 簡単な遊びをご紹介

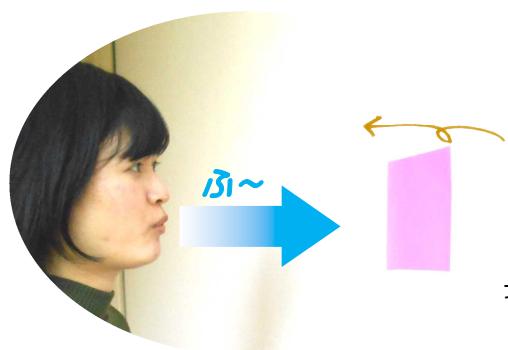
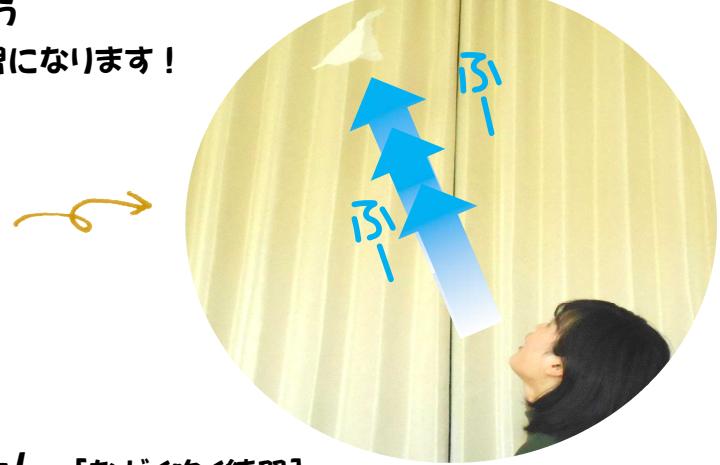


ことばの発達につながる、おうちでできる簡単な遊びやお手伝いをご紹介します。ことばを話す時に使う器官(口、舌、肺など)は、細かく複雑な動きをして、ことばを操っています。正しく発音をするためには、口や舌の形をスムーズにかえ、息をコントロールしてタイミングよく出すことが重要です。紹介する遊びは、身近なもので、すぐに始められます。興味があるものから、親子のやりとりを楽しみながらやってみてください。

吹いて遊ぼう！→ 肺活量の強化、息の強さを視覚的に見てコントロールができる、
唇を閉じる、目で対象を追う
※大人でも誤嚥予防の練習になります！

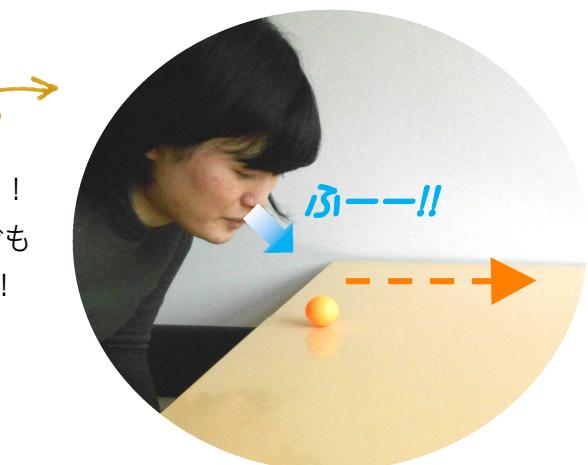
① 吹き上げ [たくさん吹く練習]

《用意するもの》 ティッシュ
広い場所で、上に向かってティッシュを吹き上げます。
落とさないように長く、何度も吹き続けるのがポイント！



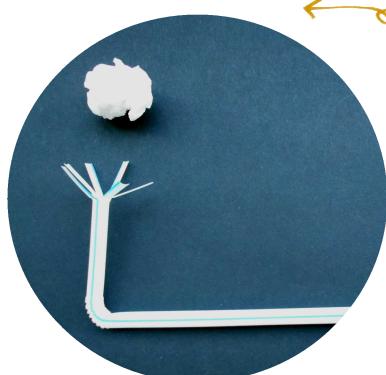
② 壁ぺったん [ながく吹く練習]

《用意するもの》 ティッシュや紙など
壁にティッシュや紙を当てます。手を離しても落ちないように、
長く息を吹き続けます。



③ 吹き飛ばし [強く吹く練習]

《用意するもの》 ティッシュ
机の端から端まで、一息でどれだけ遠く、速く飛ばせるか競争！
ティッシュを丸めて使うか、ピンポン玉など丸いものなら何でも
OKです♪短い距離飛ばせたら、長い距離でやってみましょう！



④ ストロー吹き上げ

《用意するもの》 ティッシュ、ストロー、はさみ
ストローのくわえる方を細かく切り、お花のように広げます。ティッシュを1枚に
さいて、小さく丸め、上に乗せます。ストローから息を吹き、ティッシュを吹き上
げます。

ことばで遊ぼう！ → 物の名前を覚えるきっかけ、音韻意識の発達、絵・話し言葉・文字を一致させる

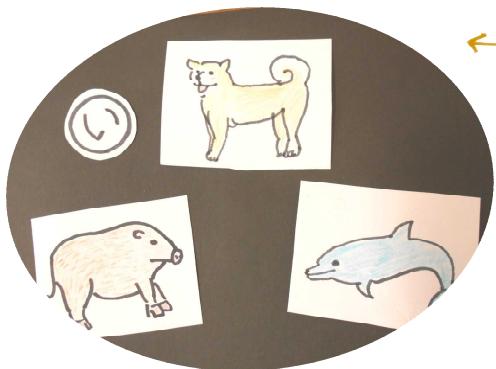
① 仲間さがし

《用意するもの》 紙、色えんぴつ

動物や野菜の仲間をたくさん言ってみましょう。

实物を見てクイズにするのもいいと思います！

字や絵がかける子は、かいてみましょう。



②『あいうえお』のつくことば集め

《用意するもの》 紙、色えんぴつ

最初に五十音の中からひとつ決めて、ことばを探しましょう。

例：[い] → いぬ、いのしし、いるか

絵も描いてみると楽しいです☆彡

何も使わなくてもできる遊び

① ながーく「あーー」

いっぱい息を吸って、一息で「あーーー」と声を出してみましょう。叫ぶのではなく、普通の大きさで。調節がむずかしい子は5秒くらいまで挑戦！（発話に必要な基準は10秒以上続くことで、大人の平均は男性が30秒、女性が20秒くらいです）

② ガラガラうがい

手で水をすくい、がらがらペーをします。

できたら次は、がらがらをしながら

「あー」「うー」と口を動かして言ってみましょう！

吹き出す可能性があるので、お風呂場ですると安全です◎



お手伝いで鍛える！ → 体幹を鍛える

ぞうきんがけ 《用意するもの》 ぞうきん

両手でぞうきんがけをしてお掃除のお手伝い♪
まっすぐ前を見て、ひざは床につけず、
お尻を落とさずにするのがポイント！



口まわりの発達が気になるお子さんと
楽しく遊びながらおはなし上手になりましょう♪

