

身近な材料で！おうちで楽しめる♪ 簡単な遊びをご紹介します



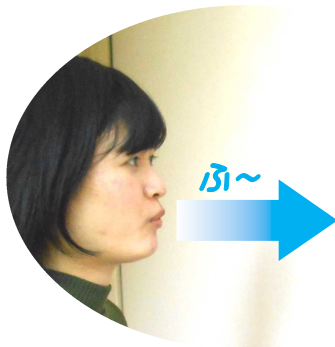
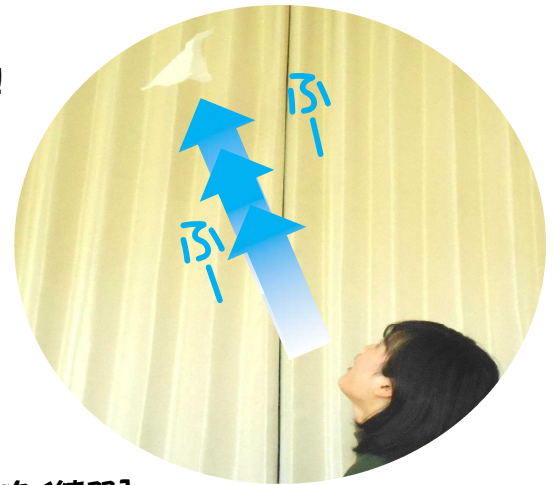
ことばの発達につながる、おうちでできる簡単な遊びやお手伝いをご紹介します。ことばを話す時に使う器官(口、舌、肺など)は、細かく複雑な動きをして、ことばを操っています。正しく発音をするためには、口や舌の形をスムーズにかえ、息をコントロールしてタイミングよく出すことが重要です。紹介する遊びは、身近なもので、すぐに始められます。興味があるものから、親子のやりとりを楽しみながらやってみてください。

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]

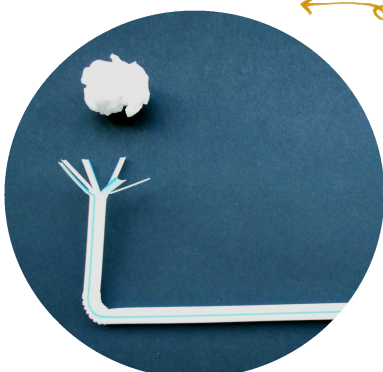
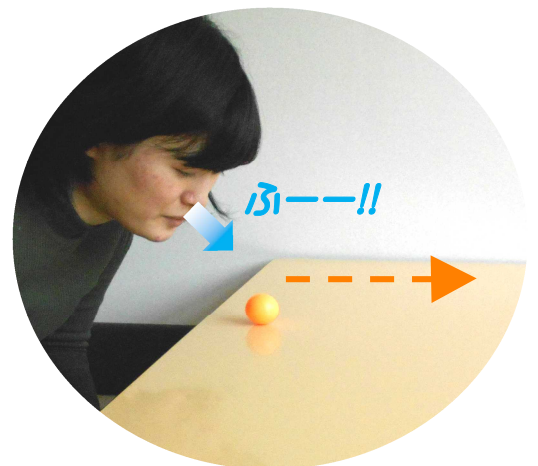
《用意するもの》ティッシュや紙など

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

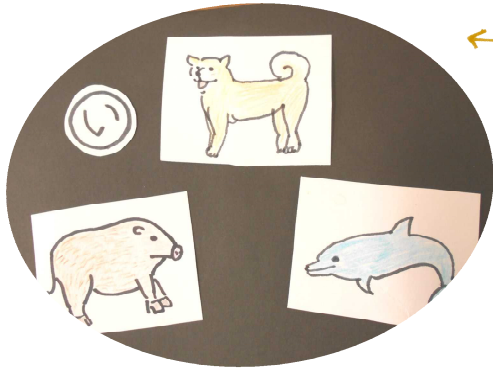
ストローのくわえる方を細かく切り、お花のように広げます。ティッシュを1枚にさいて、小さく丸め、上に乗せます。ストローから息を吹き、ティッシュを吹き上げます。

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。
実物を見てクイズにするのもいいと思います！
字や絵がかけるとは、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」

いっぱい息を吸って、一息で「あー」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

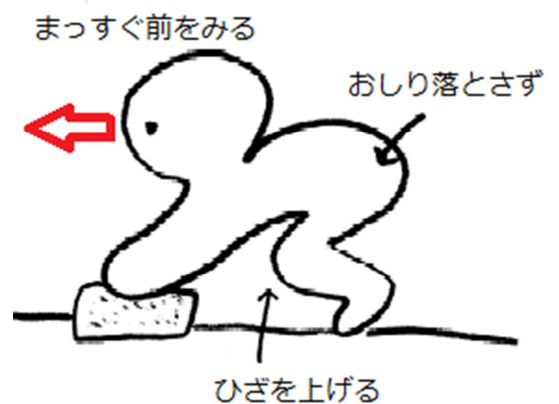
手で水をすくい、がらがらペーをします。
できたら次は、がらがらをしながら
「あー」「うー」と口を動かして言ってみましょう！
吹き出す可能性があるので、
お風呂場ですると安全です◎



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♪