

# 乳児保育アイデア集



0歳～3歳未満の子どもに関わる大人の  
為のアイデア集です。  
子どもたちとたくさん遊び、  
素敵な時間を過ごして下さい。

## 目次

### ★子どもの発達過程に合わせた遊び・おもちゃ

- ・首がすわる前の子ども(0～3カ月頃)
- ・寝返りが出来るようになる時期の子ども(4～6カ月頃)
- ・這い這いが出来る時期の子ども(7～9カ月頃)
- ・つかまり立ち、伝い歩きが出来る時期の子ども(10カ月～1歳頃)
- ・1人で歩けるようになる時期の子ども(1歳～1歳半頃)
- ・言葉が増える時期の子ども(1歳半～2歳頃)
- ・自分の意思を主張する時期の子ども(2歳頃～)

### ★あかちゃん体操

### ★乳児保育に関する大切なポイント

書いてある月齢はあくまでも基準です。  
子どもたちの発達にはそれぞれ個人差  
があります。  
基準の月齢にあっているかということより  
も、子どもが、1つひとつの発達の段階を  
踏んでいるか、ということが大切です。





## 子どもの発達に合わせた遊びやおもちゃ



### この時期の 子どもの様子

- ・目から 30 センチくらいの距離の物がぼんやりと見えています。
  - ・耳はよく聞こえています。
- ☆子どもとたくさん遊んであげてください
- ・耳から入ってくるやさしい声
  - ・目で見える大人の表情や、おもちゃの色・形
  - ・肌で感じる感触
- これらが、子どもの脳を刺激し、脳の発達にもつながります。

## 遊び

### ①おはなし

2か月頃になると「あー」「うー」といった声をだすようになってきます。  
一緒に「あー」とお話ししたり、「かわいいね」「お話上手だね」などはなしかけてあげましょう。  
また、おっぱいやミルクの時間にも、子どもの様子を見ながら、  
「おいしいね」「ごきげんだね」など、ゆっくりとした口調で話しかけましょう。

### ②顔真似あそび

- 1)子どもの顔から 20~30 センチくらいのところで、子どもの顔をふつうの表情で見つめます。
- 2)しばらくしたら、ペーッと舌を出します。
- 3)①と②を何度か繰り返すと、子どもも真似をして、舌を出す仕草をします。  
☆その他にも、口を開けたり、尖らせたり、いろいろな表情で遊んでみましょう。

### ③握手

大人の指を握らせて握手をしたり、左右の手を前で合わせたりしましょう。  
この時、やさしく話しかけたり、歌を唄ったりしてあげると良いですよ。

### ④おもちゃを目で追う

ガラガラやぬいぐるみを、子どもの顔から 30 センチくらい離れたところで、子どもが目で見える  
ゆっくりとした速さで上下左右に動かします。

♡おもちゃは、赤などのはっきりとした色にしましょう。

おもちや

吊りおもちゃ

- 材料**
- ・ホース(約 23 センチ)
  - ・マカロニやドラ等
  - ・テープ
  - ・ひも
  - ・布(赤などのハッキリとした色・約 27 cm×7cm)



**道具**・針・糸・ハサミ



- ②・布を裏返す
- ・その中にホースを通す
  - ・ホースの中にドラを入れ、テープでとめる



- ①・布の表側を内側に  
して、縦に半分に折る。  
・縦の端を縫い合わせ  
る

赤などはっきりとした色にし、子どもが寝ている時に見えるように天井から吊るしましょう。(子どもの顔から30センチほど離れた位置につけると子どもが見やすいです)



- ④ひもを通して出来上がり!



- ③布の端と端を縫い合わせる。



その他の遊び方

物を掴むことができるようになったら、ひもを外して子どもに持たせてあげましょう。  
(中にドラが入っているので、振るとシャカシャカと音がします)



4～6カ月頃

寝返りが出来るようになる  
時期の子ども



- ・手足をよく動かします。
- ・あやすと笑うようになります
- ・自分の手やおもちゃ等を、眺めたり口に入れたりして、その物確かめます。
- ・昼と夜の区別が付き、授乳の感覚が一定になってきます。

## 不不不不不不不不不不不不 遊び 不不不不不不不不不不不不

### ①布あそび

小さい布を使って大人が「どこかなー？」と言いながら自分の顔を隠し、「バー」と言って顔を出します。

また、子どもの顔を隠したりしても楽しいですよ。

慣れてくると、子どもが自分でハンカチを取ってあそぶこともあります。

「(子どもの名前)はどこ～？」などと声をかけながら、楽しく遊びましょう。

 大人が顔を隠して、出てくるという動作が、子どもの記憶力を刺激します。

### ②触れ合いあそび

・子どもの両脇をかかえておとなのひざに乗せ、馬に乗っているように、上下に揺れてあそびます。 ※子どもに無理のない範囲で、ゆっくりと動かしましょう。

・大人がひざを立てて坂を作り、そこを滑り台のように滑らせます。

・大人が仰向けに寝転がり、お腹のうえに子どもを乗せてゆらゆらと左右に揺れます。やさしく声をかけながら、子どもとの触れ合いを楽しみましょう。

おもちや

**材料**・布(大きさ・形はなんでも OK!)  
 ・布と同じ大きさに切ったビニール袋

**道具**・針・糸・ハサミ



☆子どもはビニール袋などのシャカシャカという音が大好きです。  
 子どもの大好きな音のする、布おもちゃを作ってみましょう!

音の出るハンカチ



③ビニールが中に入るように裏返し、残りの部分を縫い合わせる。



②そのうえにビニールを重ね、四隅を糸で縫う。



①表面を内側にして布を重ね、周りを縫い合わせる。  
 (裏返す為に、数センチは縫わずに残しておく)

☆子どもはタグが大好きなので、リボン紐などでタグをつけると、つまんだりして更に遊びが広がります。その他にも、アップリケをつける等、いろんなアイデアでオリジナルのハンカチを作ってみましょう!

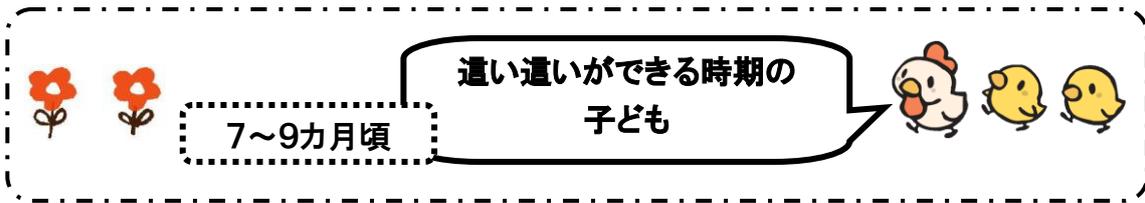


子どもの首がすわる時期から、腹這いの姿勢で遊ばせてあげましょう。

♡ 腹這いの姿勢は、背中とお腹の筋肉を鍛えることができます。



※腹這いの姿勢で遊ぶ時は、窒息を防ぐために、子どもが起きている時、大人が見ている時だけにしましょう。首がすわって間もない子どもは特に、大人が目を見離さないようにし、子どもが疲れてきたら、仰向けに戻してあげましょう。



- ・顔の区別が出来るようになり、人見知りをするようになる。
  - ・両手に物を持って、打ち合わせたりして遊びます。
  - ・安心できる大人を追いかけたり、好きなところへ這って行ったりします。
  - ・いろんな物に興味を持ち始める時期ですが、大人が近くにいないと不安に感じます。
- ☆大人はそばで温かく見守り、子どもが安心して遊べるようにしましょう。

## ㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥ 遊び ㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥㄥ

### ①這い這いあそび

いろんな場所で這い這いをしてあそびましょう。

- ・大人の足や布団等で障害物を作り、そこを乗り越えましょう。
- ・おもちゃなどを見せて前方から誘うと、子どもが喜んで這い這いをします。
- ・テーブルや椅子の下を這い這いでくぐりぬけ、高さの感覚を身につけます。
- ・這い這いが上手になってきたら、大人も一緒に這い這いをして追いかけて楽しむようにしましょう。

 しっかりと這い這いをして遊ばせてあげましょう。

☆這い這いは、手足の筋肉・腹筋・背筋などを鍛えます。



☆しっかりと這い這いをすることで、後の発達の段階(座る・立つ・歩くなど)の基盤作りになっているのです。

### ②受け渡しあそび

子どもと向かい合い、おもちゃを渡すと、受け取って喜びます。

☆この時、大人が「ちょうだい」「どうぞ」「ありがとう」などの言葉を添えながら、受け渡しを子どもと一緒に楽しみましょう。

# 出し入れBOX

- 材料**
- ・箱
- 道具**
- ・カッター・テープ



②箱に自由に装飾をして、できあがり。

①箱の一面に直径約8～10 cmの穴を開ける。  
 ☆穴の切り口は、子どもが手を切らないように、テープを貼るなどして保護をする。

穴に手を入れ、中の物を引っ張り出したり、また穴の中に戻したりしてあそびます。  
 ☆お座りができるようになった子どもに適した遊びです。



長くつなげた布を、中に入れてみても面白いですよ！



10カ月～1歳頃

つかまり立ち・伝い歩きが  
できる時期の子ども



この時期の  
子どもの様子

- ・音楽に合わせて体を動かします。
- ・興味のあるものを見て指さしたり、声を出したりします。  
また、それを大人に伝えようとします。
- ・色々な場所へ行き、探索したり、物を引っ張り出したりして遊びます。

## 不不不不不不不不不不不 遊び 不不不不不不不不不不不

### ①シーソーあそび

大人と子どもが向かい合って両手を持ち、手を引いて起き上がったたり寝転がったりしてあそびます。「エーラーッホ」などの掛け声をしながら遊ぶとよりいっそう楽しくなります。

※この時、無理に引っ張ると子どもの腕が脱臼してしまう危険性があるので、子どもが自分で力を入れるタイミングを待ちましょう。

### ②真似あそび

大人が手をたたいたり、手を振ったり、顔を動かさせて見せ、子どもがそれを真似して遊びます。

☆歌をうたいながら、手遊びをするのも良いですね。

## おもちや

材料・ジュースのパック等の空き箱2個

・ドラやマカロニ

・テープ

道具・はさみ



### ブロック

この時期の子どもは、積み上げたものを崩すことが大好きです！

もう少し子どもが大きくなると、自分で積み上げることも上手になります。



③ブロックの周りを布などで装飾して、できあがり！



②パックの中にドラやマカロニ等の音のする物を入れ、底の部分が外側になるように、1つのパックの中にもう一方のパックを入れる。(このように2重にすることで、形が壊れにくくなります。)



①ジュースのパック2個の上側を切る。

☆上記の手順でブロックをたくさん作って、子どもと一緒に遊みましょう。





材料・子どもが入れる大きさの段ボール

- ・ひも
- ・テープ

道具・ハサミ



### 段ボールバス



③前側に 2 つ穴をあけて、ひもを通します。  
完成！



②周りを布や紙などで自由に装飾します。



①段ボールの蓋の部分は中に折り込み、テープで留めます。

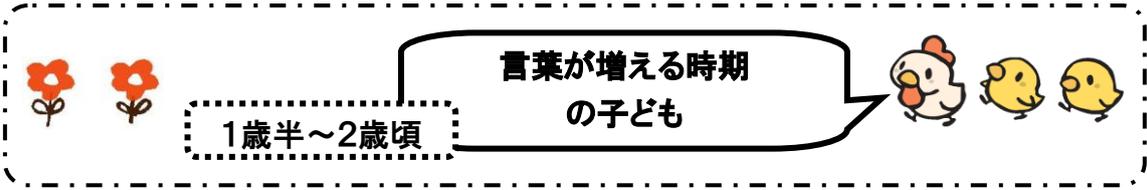
### ★ 遊び方

★中に子どもが入り、大人が紐をひいてお散歩します。

★大人を真似て、中にぬいぐるみ等を入れて、紐を引っ張って歩いたり、後ろから押したりして遊びます。

★物を出したり入れたりするのが大好きな時期です。段ボールの中におもちゃなどを入れたり出したりして楽しめます。

おもちゃを片づける練習にもなりますよ。



- ・一カ所に定着して、じっくりと遊ぶ時間が増えます。
- ・頭の中でイメージする力が育ち、ごっこ遊び(模倣遊び)ができるようになります。
- ・話せる言葉がたくさん増える時期です。

不不不不不不不不不不不不 遊び 不不不不不不不不不不不不

①ごっこあそび(見立てるあそび)

☆目の前に実際に無いものでも、頭でイメージできるようになると、以下に述べるような子どもの姿が見られるようになります。

・ブロックなどの四角いものを携帯電話に見立てて、耳にあてます。大人が普段そうしているのをよく見ていて、真似をしています。

→大人も「もしもし?～(子どもの名前)ですか?」などと言いながら一緒に遊びましょう。

・空のコップを口につけ、飲んでいる振りをしたり、食べ物の写真や絵を見て、手で取って食べる振りをしたりします。

→大人も一緒に「美味しいね～」 「もぐもぐ」などと声をかけながら、一緒に真似っこをしてみましょう。

・ちいさな手さげかばんがあると、なかにおもちゃ等を入れて、うれしそうに持って歩きます。

→大人は「いってらっしゃい」「またねー」などと手を振って、子どもの真似っこあそびに共感してあげましょう。

②ボール遊び

・ボールを転がしたり、蹴ったり、受け止めたり、人とのやりとりをすることができます。

歩く・しゃがむ・座るなどの動きが上手になってくる時期です。

たくさん体を動かして遊びましょう!

おもちや

材料・布

(約 4 cm × 15 cm × 2 枚)

・マジックテープ

(約 2 cm × 2 cm × 1 セット)

道具・針・糸・ハサミ



つなげて遊ぶおもちゃ

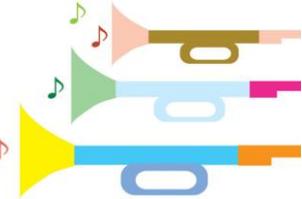


☆目で見えて、手で触る。

子どもが物の性質を知ることができます。

☆手先の器用さを促すあそびです。

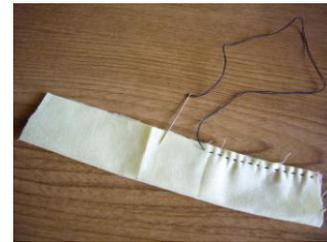
☆じっくりと遊ぶことで集中力が身に付きます。



③・布の端にマジックテープを縫いつける。  
・もう一方の布の端(反対側の面)に残りのマジックテープを縫いつける。



②裏返して表が出るようにし、残りの部分を縫い合わせる。



①・布 2 枚の表を内側に  
して重ねる。  
・周りを縫う(裏返すので、周りを全部縫わずに少し残しておく)

☆この手順で、たくさん作る。

☆ 遊び方

- ・マジックテープをつけたたり外したりする。
- ・たくさんつなげて長くしたり、円状にしたりしてあそぶ。
- ・同じ色ごとにつなげて遊ぶ。
- ・手首にまいて時計に見立てて遊ぶ。
- ・何個かつなげて円状にしたものを、腕や足に通して遊ぶ。

手先をつかったり、想像力を働かせたりして、いろんな遊び方ができます。

子どもがじっくりと集中して遊んでいる時は、そばで温かく見守ってあげましょう。



## 自分の意志を主張する 時期の子ども



2歳頃



この時期の  
子どもの様子

・友だちとの関わりも増えてきますが、まだけんか(物の取りあい等)になることも多いです。

☆保育士が間に入り、子ども同士が良い関わりができるように援助しましょう。

・周囲のものに興味を示し、「これ何?」「どうして?」などの質問をよくします。

・用事を頼まれること(～取ってきて等)を喜びます。

・簡単な服の着脱ができるようになります。

☆その他にも、できることは自分でさせてあげましょう。

♡ 時間はかかりますが、出来た時にしっかりと誉めてあげることで、子どもの自信につながります。

## 遊び

### ①表現あそび

動物になりきって、体を使って表現します。

大人やお友だちと一緒に、ウサギや猫、キリン、ライオン等になりきって一緒にあそびましょう。

ウサギ→ぴよんぴよん跳ねる  
キリン→背伸びをする  
などの動きで、体の運動機能の発達にもつながります。

### ②大きな布あそび

シーツなどの大きな布を用意します。

#### ☆ 遊び方1

布の両端を大人が持ち、子どもたちの上にかぶせたり、持ち上げたりします。

布が持ち上がった時に風が吹き、子どもたちは大喜びです。

また、この時期の子どもは友だちとの関わりが見えはじめます。

同じ空間で遊びを共にし、喜びや驚きを共感するでしょう。

#### ☆ 遊び方2

子どもたちが布の周りを持って立ち、布の上にボールなどのおもちゃを置きます。

子どもたちが布を上下させると、ボールがポンポン色んな方向へ動いていきます。

また、布の上に置く物は、色んな色の小さな布や、風船など、いろいろな物で試してみると面白いですよ。

布ひとつで、いろんな遊びに発展していきます。  
工夫して、子どもたちと色々な遊び方を試してみましょう。



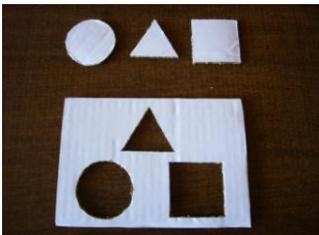
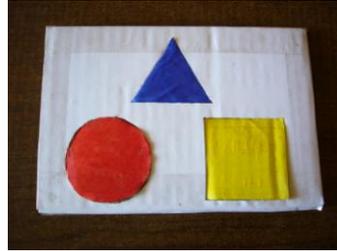


# おもちゃ



## パズル

- 材料**・段ボール  
 ・白い紙  
 ・ビニールテープ
- 道具**・カッターやハサミ  
 ・のり  
 ・色鉛筆や絵具



③紙の上に○△□などのかたちを書き、それを切り抜く。



②段ボール1枚に、白い紙を貼る。(全面にのりを付けてしっかりと貼り付ける)

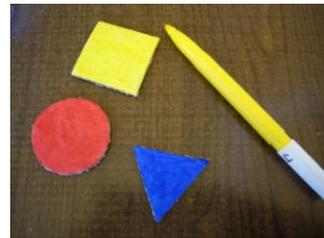


①作りたいパズルの大きさに段ボールを切りまします。(同じものを2つ用意する)

☆パズルをビニールテープなどで補強すると、長持ちします。  
 ☆色んな形・色・大きさのピースを作りましょう。



⑤もう1枚の段ボールと、形を切り抜いたあとの段ボールを貼り合わせる。



④切り抜いた形に色をつける。



パズルのピースを台紙から外して、いろいろな形を組み合わせて遊ぶこともできます。



～自分の意思を主張する時期の子ども(2歳頃)～

この時期の子どもは、「～はいやだ!」「～がしたい!」と大人に要求したり、大人の言葉に反発する姿が目立ちます。

“なんでこんなにわがママを言うのだろう”と感じるかもしれませんが、これは子どもが自分の意志を持ち、それを主張できる主体性が育っている証拠なのです。

☆つまり、このような子どもの姿はりっぱな成長の証です。

♡ この時期に大切なことは、大人が一方向的に「ダメ!」と叱るのではなく、一旦子どもの気持ちを受け止めてあげることです。

「わかった。～ちゃんは〇〇がしたいのね」と大人に自分の気持ちを受け入れてもらったことで、子どもは気持ちが落ち着きます。

そして、気持ちが落ち着いたところで、周りの状況に目が向けられる心の余裕が生まれます。



赤ちゃん体操には、子どもの精神のリラックス、脳の発達を促す、免疫力の向上などの効果があります。また、子どもだけでなく、お母さんにとっても、子どもとスキンシップをとることで、情緒の安定をもたらします。

☆子どもの動きに無理のない範囲で、やさしくマッサージをする要領で行いましょう。

☆子どもに優しく話しかけたり、歌を唄いながら、穏やかな雰囲気の中で行ないましょう。

☆おむつ替えの時や着替えの時など、服を脱いだ時に行なうと体がしっかりと動かせます。

(室温に気を付け、子どもが寒くないようにしましょう)



※こんな時は赤ちゃん体操をやめましょう

- ・子どもの体調が悪い時
- ・予防接種の直後
- ・ミルクを飲んだ直後や、反対に、空腹時も避けましょう。





## やり方



### 足のマッサージ



- ①最初は心臓から遠い場所、足からはじめます。
- ②子どもの太ももの付け根から、足首にかけて、やさしく撫でます。
- ③次は片足ずつ、子どものかかとを持って支え、足の内側や外側をマッサージします。
- ④足の指を一本ずつやさしくつまんで、下から上にマッサージします。
- ⑤足の裏もやさしく撫でます。
- ⑥両足をゆっくりと屈伸させます。  
屈伸した足を無理のない程度にお腹の方へ近づけ、おしりの下をゆっくりとマッサージします。
- ⑦最後にもう一度、太ももの付け根から足首にかけてやさしく撫でます。



### 手のマッサージ

- ①肩から指先にかけて、ゆっくりと撫でます。
- ②子どもの手のひらを、親指でやさしくマッサージします。
- ③無理のない範囲で、腕を前に合わせたり、上下に動かしたり、回したりします。



### 胸のマッサージ

- ①胸からお腹にかけて、やさしく撫でます。
- ②おへその周りを、円を書くようにやさしく撫でます。



### 背中

- ・うつ伏せの状態、肩から足の方へ、肩から指先の方へ、ゆっくりと撫でます。

終わったら、ゆっくりと子どもを抱きあげ、たくさんスキンシップをとってください。

☆体操が終わった後は、子どもに水分補給をさせてあげてください。





## 乳児保育に関する大切なポイント

### 保護者との関わり

・乳児保育においては、特に保護者との密接な連携が重要です。成長・発達が著しい乳児の日々の様子を、保護者・保育者がお互いに伝え合いましょう。一日の生活の流れ、その日の子どもの様子や体調等をお互いが共有し、同じ視点で保育ができるようにしましょう。

### 衛生面

- ・おむつ替え、オマルでの排泄の後などは、保育士・子ども共に手洗いをしましょう。
- ・お尻を拭く為のタオルは、手を拭く為のタオルとは別にしましょう。
- ・保育室は掃除をこまめにして、常に清潔にしておきましょう。
- ・あかちゃんは何でも口に入れます。おもちゃもこまめに消毒し、清潔にしておきましょう。



### 健康面

☆ 寝る時は、うつ伏せの姿勢で寝させるのはやめましょう。

窒息などの危険性があります。また、寝ている時も子どもの様子をこまめに見るようにし、異常がないか等を確認するようにしましょう。

☆ 子どものいる環境でたばこを吸うのはやめましょう。

たばこの煙や喫煙者の吐く息にも有害物質が含まれています。

☆ 野菜・肉・米など、バランスの良い食事を心掛けましょう。

乳児は特に、子どもが食べやすい固さ・大きさ・量などを配慮しましょう。

※糖分・塩分は控えめにしましょう。

☆ 股関節脱臼

股関節脱臼を気付かずに放っておくと、「股関節の動きが悪くなる」

「股関節に痛みが出る」「歩きにくい」「しゃがめない」等の症状が

大人になって出ることがあります。

♡ 予防法

☆おむつを替える時は、両足を持って引っ張ったり、持ち上げたりしない。左右の足の裏を合わせるようにしてお腹の方へ軽く押すようにしておむつを取り替えると良い。

☆子どもの自然な足の曲げ伸ばし、股関節の自由な動きを妨げないようにしましょう。

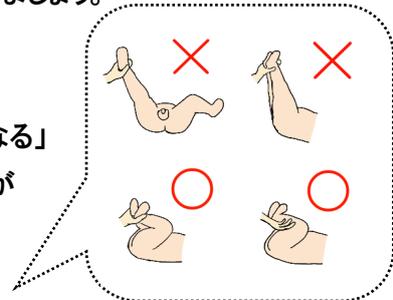
\* 漏れ防止の為に股関節を包み込むようにおむつをあてたり、衣服を重ね過ぎたり、毛布を巻きつけるのは、股関節の自由な動きを妨げます。

\* また、無理な締め付けを防ぐ為にも、おむつをこまめに替えるようにしましょう。

☆歩行器の使用はやめましょう。

歩行器を使用すると、自分の体を自分で支えて、バランスを取る力が育ちません。

這い這いをたくさんさせてあげましょう！





3歳未満のこの時期は、その人の人格の基盤を作る時期です。

つまり、この時期の子どもに関わる大人は、  
その子どもの人生の最も重要な時期に関わっているのです。  
子どもたちは、これからの世の中の将来を担う大切な存在であり、  
私たちの宝物です。

そんな子どもたちに関わる仕事は、とても誇りのある仕事です。  
仕事に誇りを持ち、子どもたちの為に、保育をより良いものにしていきましょう。  
そして、日々成長していく子どもたちと一緒に、楽しく過ごしましょう！