

# 3歳からできる！ 親子で一緒に遊ぼう♪

3歳はどんな時期？

自分でできることが増えて、自信がついてきます！ 遊びを通して

自信や意欲をさらに育てましょう☆



どんなことができるようになるの？

○が描けるようになる

身長がぐんぐん伸びる

自分の名前が言えるようになる

はさみが使えるようになる

からだの成長

片足立ちができる

お手伝いをするようになる

心や言葉の発達

貸し借りができる

ボタンやファスナーができるようになる

話したい気持ちが先走り言葉につまることもある

自分の感情を言葉で表現できてくる

\*からだや心、成長・発達は個人差があります。目安にしてください。

## 毎日わくわく♪いっしょに！いっぱい！遊ぼう！

指先を使って遊ぼう！

◎キャップでおはじき

ペットボトルのキャップを指先ではじいて別のキャップに当てていきます。ゴールや的を作って、得点を競うのも楽しいですね！



◎ちぎちぎ ペタペタ

新聞紙や包装紙など不要な紙を細かくちぎって大きな紙に自由に貼ってみよう♪



言葉を育てよう！

◎連想ゲーム、しりとり

「赤くておいしいものなーんだ？」など質問を決めて思いつくものをたくさん言ってみよう！

からだをダイナミックに使ってバランス感覚を育てよう！

◎手押し車

お子さんが四つんばいになり足首を大人が持ちあげます。お子さんには腕の力でゆっくり前進してもらいます。

◎ポーズをまねっこ

大人がいろいろなポーズや動きをとり、お子さんにまねさせましょう。

テレビやゲーム、動画サイトが大好き・・・

大丈夫？



時間や内容などルールをお子さんと一緒に相談して決め、きちんと守れるよう保護者の方が徹底することが大切です。また、絵本を読む、公園でからだを使って遊ぶなどさまざまな経験がお子様の心とからだを育てる刺激になります。ほかの遊びの時間も十分確保できると良いですね。

問い合わせ先：牛久市保健福祉部健康づくり推進課 029-873-2111（内線 1745）