

乳幼児期の生活習慣と遊び参考シート

2025年度版

5領域とプログラムの関連性		発達年齢と発達の特徴					
		非社会的な行動 (0~1歳)	観察遊び (1~2歳)	独立遊び (1~3歳)	並行遊び (2~4歳)	連合遊び (3~5歳)	協働遊び (4~6歳)
あそびや活動		感覚や運動の発達がめざましい時期。大人との関わりを土台に遊びを楽しむ	歩行ができるようになり、動き回ることを楽しむ。大人の様子を真似て遊ぶ。	細かな手指の動きが可能になる。様々な素材や物に触れながら大人と楽しむ。	ねらいをもって遊びに取り組む。大人も加わりながら	順番やルールを意識して遊び、友達とアイデアを共有することを楽しむ。	目標やテーマを決め工夫して遊ぶ。一緒に遊びを作る
		0歳後半程度	1歳程度	2歳程度	3歳程度	4歳程度	5歳程度
生活習慣		【食事】 ・手づかみ食べをしたがる時期であるため食べこぼしが多くてもよい。 【排泄】 ・尿意を自覚し始める。おまるを経験させる。 【着脱】 ・協力動作が可能になる時期。支援者は促す声掛けを意識する。	【食事】 ・スプーン使用を促す。 ・1歳前半：上握り ・1歳後半：下握り 【排泄】 ・トイレトレーニング開始する 【着脱】 ・ズボン、Tシャツの着脱自立を目指すため、介助量を見極め対応する。 【清潔】 ・手洗いの介助量を見極め対応する。 ・自分で歯磨きをする時期。大人は仕上げのみを意識する。	【食事】 ・器を持った食べ方を教える。 ・「いただきます」などの挨拶を習慣化させる。 ・えんぴつ握りでのスプーンの持ち方を教える。 【排泄】 ・尿意を我慢できる時期。どれくらいの時間尿を溜められるか確認する。 【着脱】 ・自立にむけて練習する。 【清潔】 ・手洗いの自立にむけて練習する。 ・フクフクうがい、ガラガラうがい仕方を教える。 ・鼻のかみ方を教える。	【食事】 ・箸の使い方を教える。 ・食事の準備、片付けを教える。 【排泄】 ・自発的にトイレに行く時期。自分のタイミングで行ける環境を整える。 ・ズボン、パンツを全部脱がすに排泄する方法を教える。 【着脱】 ・前開きの服の着脱方法を教える。 ・立ったままズボンを履けるよう教える。 ・前後、表裏、上下を教える。 ・衣服の畳み方を教える。 【清潔】 ・歯磨きを習慣化させる。	【食事】 ・スプーン、フォーク、箸の使い分けを教える。 【排泄】 ・自立を目指し対応する。 ・男の子：ズボンとパンツをはいたまま排尿できるように教える。 ・女の子：排尿後に紙で拭けるよう教える。 【着脱】 ・ボタンの留め外しを教える。 ・裏返しの服を表に返すことを教える。 【清潔】 ・ほうきとちりとりによる掃除のし方を教える。 ・身だしなみに意識を引き出す。	【食事】 ・箸の使い方の上達を目指す。 【排泄】 ・ほぼ自立を目指し対応する。 【着脱】 ・衣服の調節の仕方を教える。 ・靴ひもの結び方を教える。 【清潔】 ・自主的な身だしなみの確認に向けて教える。 ・持ち物の管理の仕方を教える。
運動・感覚あそび		・揺さぶりあそび（抱っこ、ひざ） ・はいはい ・「おいでおいで」 ・「まてまて」 ・斜面や段差をはいはい ・壁面遊具などに立つ ・伝い歩きで遊ぶ	・ひもで引っ張る遊具 ・手押し車など引いて歩く ・砂あそび ・傾斜や段差を登る	・走る、両足ジャンプ ・三輪車 ・スクーター ・追いかけてこ ・ボール遊び ・砂あそび ・泥んこあそび ・水あそび ・木の葉探し ・しゃぼんだま	・けんけん、両手でボール投げ ・三輪車 ・スクーター ・追いかけてこ ・ボールあそび ・ヘビ縄跳び ・ブランコ ・ジャングルジム ・砂あそび／泥団子／砂山づくり ・木の葉探し ・虫取り	・スキップ、手押し車 ・30分以上歩く ・三輪車 ・スクーター ・おにごっこ／サッカー ・転がしドッジボール ・キャッチボール ・リレー ・なわとび／長縄とび ・マット運動／平均台	・連続縄跳び ・ジャングルジム ・自転車 ・竹馬 ・おにごっこ（ケイドロ・氷鬼） ・サッカー ・ドッジボール ・鉄棒 ・跳び箱 ・野菜や花の栽培
造形あそび		・モビール ・ボールが転がるのを楽しむ	・なぐり書き ・積木など並べるあそび ・出し入れする遊具 ・シールはがし	・ブロックなどはめて遊ぶ遊具 ・ちぎり絵 ・小麦粉ねんど ・スタンプ ・なぐり書き ・ちぎる、丸める ・シール・テープを貼る ・洗濯ばさみ	・ブロック ・組み立てるあそび ・粘土 ・色紙の切り貼り絵 ・フィンガーペインティング ・描画 ・はさみ	・折り紙 ・木の葉などの自然素材で作る ・空き箱で作る ・鉛筆やマーカーなどの様々な画材で描画	・編み物 ・織物 ・折り紙 ・絵の具で絵を描く ・段ボールで家などを作る ・みんなて大きな作品を作る
音楽あそび		・ガラガラなど音が鳴る遊具 ・わらべうた	・太鼓やシロフォンなどの打楽器	・歌う ・リズム楽器（太鼓、カスタネット、鈴など） ・リズム運動（リトミック）	・歌う ・リズム楽器（太鼓、カスタネット、鈴など） ・リズム運動（リトミック）	・歌う ・リズム楽器（太鼓、カスタネット、鈴など） ・音楽に合わせてダンス	・メロディ楽器（メロディオンなど） ・音楽に合わせてダンス
えほん・おはなし		共感のよるこびを感じる時期 「いないいないばあ」「おつきさまこんばんは」「ころころころ」「がたんごとんがたんごとん」「くだもの」「おふろでちゃぶちゃぶ」など		自我の芽生えと自立が始まる時期 「しろくまちゃんのほっとけーき」「はらぺこあおむし」「もこもこもこ」「おにぎり」「はけたよはけたよ」「おやすみなさいおつきさま」など	繰り返しの中でイメージする時期 「きんぎょがにげた」「おおきなかぶ」「てぶくろ」「そうくんのさんぽ」「ぐりとぐら」「かばくん」など	創造力と知的好奇心が高まる時期 「そらいろのたね」「おふろだいすき」「かいじゅうたちのいるところ」「どろんこハリー」「しょうぼうしゃしびた」「3びきのくま」など	イメージを広げる時期 「せんたくかあちゃん」「めっくらもっくらとおんどん」「はじめてのおつかい」「すてきな三にんぐみ」「しんせつなともだち」など
やり取り・ルールあそび		・いないいないばあ ・遊具を「ちょうだい」「はいどうぞ」のやりとり	・人形のお世話あそび ・「食べるふり」など単純なふりあそび ・簡単な見立てあそび ・順番を待つ	・料理や食事など簡単なごっこあそび ・人形のお世話あそび	・洗濯などのおうちごっこ ・お医者さんごっこ ・病院ごっこ ・乗り物ごっこ ・友達に譲る ・男女への意識	・おうちごっこ ・みせやさんなどの役割交代 ・他者との比較 ・友達とグループを作る	・おうちごっこ ・おみせやさんごっこ ・電車ごっこなど、テーマやストーリーを自分で決めたり、道具を作ったりして遊ぶ

認知・行動

健康・生活

運動・感覚

人間関係・社会性

言語・コミュニケーション