

# ほっかほっかぞう 5がつ

陽が伸びてきて、気温も上がってきて段々と夏が近づいてきている感じがしますね～♪子ども達は進級・入園して1か月、生活慣れてきて友達と関わる姿も増えてきています。GW もあり久しぶりの登園、涙することもあると思いますが、1日1日過ごす中でまた、保育園生活が楽しいと思えるようになってくれたらいいな😊

今月号では、保護者会でもお伝えした“1日の流れ”の中で繰り返しやっている事の意図についてお伝えしていきたいと思います。

ぞう組の  
1にち

9:50頃 片付け⇒お集まり	10:15頃 支度⇒戶外遊び	体操・ランニング 集団遊び等後自由遊び	11:45頃～昼食 12:30頃～休息	14:30～ 自由遊び	15:30～ おやつ⇒お集まり
-------------------	-------------------	------------------------	------------------------	----------------	--------------------

お集まりは保護者会の後から、 戶外遊び前とおやつ後の2回やっています。ここでは、“おちたおちた” “やおやさん” などのやり取りのあるゲームをしたり、絵本を読んだりすることを取り入れることで楽しみながら話を聞く習慣をつけていくことを狙いにしています。また、子ども同士がよりよい関係性を築けるよう、約束事やルールをみんなで共有したり、数字や文字への興味を持つきっかけに繋がればと日付や曜日の確認や紹介などもしたりしています。また、話を聞くためには姿勢保持も大切になってきます。お集まりはもちろん、運動面で体幹も鍛えながらやっていこうと思います。

今は“大人の話を聞く”ことをメインにしていますが、今後は友達の話の聞いたり人前で“話す”という経験をする場にもしていく予定です。



戶外遊びの準備は、①お茶を飲む⇒コップを洗う②トイレ、オムツ替え③帽子、靴下の用意 この順で支度をしています。毎日同じルーティンを作ることで見通しをもって身の回りのことを自分でできるようになっていって欲しいと考えています。

もちろんできない時、やりたくない時もありますがその時には「手伝ってください」と大人にヘルプを出す練習にもなります！できた時にはたくさん褒め、成功体験がいっぱいできるように見守っています。

また、全員一斉に支度をする時間を設けることで、“周りを見て行動する”という力も身に付けていきたいと思っています。



“砂場遊びが好き！”という子は、砂場に夢中になると戶外遊びのほとんどの時間をしゃがんで過ごすことが多くなります。なので、様々な体の部位を動かす体操や、一定の運動量を確保するための走る時間を設けています。

普段、子ども達が自由に遊ぶ時にあまり使わないような動きを体操で取り入れることで、ボディイメージの広がり作用してくれます。走ることは体力向上はもちろんのこと、実は精神的な安定を図ることに繋がっているのです。 走ることで脳が活性化され、ドーパミン・セロトニン…等など色々なホルモンが分泌されストレス発散や集中力の向上などの効果もあると言われています。(大人にももってこいですね☆(笑))

競争ではなく、自分のペースで楽しみながら運動ができるよう継続してやっていこうと思います(\*^-^\*)