



いっぱい あそぼう♪

池袋幼稚園だより 2021

5



令和3年4月20日発行
豊島区立池袋幼稚園 園長 小林 幾子
http://toshima.schoolweb.ne.jp/ikebukuro_k

早寝!! 早起き!! 朝ごはん!!

園長 小林 幾子

●2月に植えたじゃがいもが日に日に生長し、葉が大きく鮮やかになってきました。子どもたちは毎日うれしそうに水やりをしています。

●入園して10日余り、りす組の子どもたちは登園すると自分で身の周りの支度を済ませ、遊び始めるようになりました。室内ではままごとや粘土遊び、園庭では砂場遊びや滑り台など好きな遊びが広がっています。笑顔が増え、先生や友達と過ごすことを楽しんでいます。ぶどう組の子どもたちは、進級の喜びを感じながら張り切って生活しています。ホールでは、大型積み木で家をつくらったり、巧技台を組み合わせて遊園地ごっこを楽しんだりしています。大明グラウンドでは、憧れだったスカルプチャーの遊具に挑戦を始めました。

●幼児にとって遊びはなくてはならないものです。幼児は遊びを通して経験を積み重ね、成長し、心を豊かに育んでいきます。そして、遊びを支えてくれるのが保護者会でもお話しした規則正しい生活習慣です。「早寝、早起き」の生活リズムは、メラトニン等のホルモンをコントロールし、幼児の心と体を健康でいきいきとさせてくれます。習慣付けるには、寝る時間を早くするよりも、起きる時間を少しずつ早くする方が効果的です。早く起きると早く眠くなります。続けることで自然に早寝早起きが身に付いていくのです。「朝ごはん」には体のリズムを整える、脳にエネルギーを補給する、体温を上昇させる等の効果があります。お子さんが毎日を元気に過ごせるよう、必ず朝ごはんを食べさせてあげてください。その際はご家族と一緒に食べるようにしましょう。みんなで食べた方が料理が美味しくなり食欲も増します。

●変異株の拡大でコロナ禍は予断を許さない状況です。感染症に打ち勝つためにも「早寝、早起き、朝ごはん」がしっかり身に付くようにしてください。ご家庭と幼稚園で手を携え、子どもを大きく豊かに育てましょう!

今月の保育指導

りす組

- 身支度や片付けを自分でできるようにする
- 好きな遊びを見つけて遊ぶ楽しさを味わう

幼稚園の生活に少しずつ慣れてきました。気に入った遊びを見つけ、お面やマントを身に付けたり、友達と一緒に動いたりする姿が見られます。

5月は、身支度や片付けなど身の回りのことがスムーズにできるように指導します。また、興味もてる環境を整え、好きな遊びを見つけて楽しめるようにしていきます。

ぶどう組

- 友達と思いを伝え合いながら遊びを進めようとする
- 戸外で身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう

友達に自分の思いを伝えながら遊ぶ姿が見られます。大型積み木や巧技台などの大きな道具を使って遊びを楽しんだり、グループの友達と張り切って当番活動に取り組んでいます。

5月は、自分の思いを伝え、友達の違いに気付く中で、一緒に遊びを進められるように指導します。また、初夏の自然に親しみながら、サーキット遊びや鬼ごっこなどで体を動かして遊ぶ楽しさを味わえるようにします。

