

おうちでチャレンジ!!

お昼寝前には絵本を読み、おもちゃや電灯に「おやすみなさい」のあいさつをします。いつものお休み前の儀式をすることで、子どもたちも「寝よう」という気持ちに。家でもそんな、お休み前の儀式を決めて、毎日続けてみては?



おうちでチャレンジ!!

お昼寝中は、カーテンを開けるとしても直射日光を遮る程度。部屋に光を入れることで、体が「今は昼間だ」と認識します。睡眠と覚醒のリズムを確立するために、家で眠っているときも「昼は明るく夜は暗く」が鉄則。



スムーズに眠るためのひと工夫!



おうちでチャレンジ!!

日光を浴びながら体をたくさん動かすことで、昼間は活動的で昼寝や夜にはぐっすり眠れる体を作ります。歩き始めの0歳児も一列になってお散歩に出発! 入園前の赤ちゃんもお散歩をしたり公園で遊んでたくさん体を動かして。



「こればくがむいたんだよ」「おいしいよー」お手伝いしてできた給食だから、子どもたちの食欲も倍増。



明照保育園
住所：愛知県豊橋市牟呂中村町6-1
☎：0532-31-1419
http://www.tcp-ip.or.jp/~meisyou/

保育園には
ヒントがいっぱい!

すやすや リズムのつくり方

早寝早起きの生活習慣はどうつくればいいのか? 5~6年前から生活リズムの改善に取り組んできた保育園で、具体的な改善方法と、家での活用法を教わりました。

朝が楽しければ みんな早起きしたくなる!

「おいしい?」「もっと食べてー」みんなでむいたニンジンの皮を動物たちにプレゼント。



保育時間は朝8時。園に来るのが楽しみで、7時半ごろから登園する子もいるそうです。



おうちでチャレンジ!!

明照保育園では起床時間、朝食、就寝時間、登園時間、生活目標をチェックできる「はやおきはやね」カレンダーを実施。シールを貼りながら楽しく生活リズムを整えられます。自宅でもカレンダーにシールを貼るなどして、試してみることができそうです。



おうちでチャレンジ!!

8時を過ぎると玉ネギの皮むきやサヤエンドウの筋取りといった給食のお手伝いが始まります。幼児はお手伝いが大好き。早起きしたら、自宅でも簡単な朝食準備を手伝ってもらいましょう。きっと大張り切りで助けてくれます。



「おはようございますー!」
登園した園児たちの元気な声が響きます。園庭には早くも、歓声を上げながら走り回って遊ぶ子どもたちの姿が見えます。
明照保育園では、8時45分までに登園するのが目標。でも、園児たちは8時前から登園し始めます。園に行けば、楽しいことが待っているからです。

早起きが楽しくなる 活動を朝8時から実施

「生活リズムを整えるために、朝を楽しい時間にしました」と園長の中島章裕先生は言います。「朝の活動が楽しいと、早く園に行きたくなります。園に早く行こうとすれば、早起きにつながります。だからうちの園では登園直後から、楽しい活動を用意しています」

楽しい活動とは、お手伝いと体を動かす遊びのふたつ。幼児にとって、お手伝いをするのはうれしいことです。そこで園では8時ごろからその日の給食のお手伝いができるようにしました。お手伝いを終えた4歳児たちは「まっしろ!」と言いながら、ツルツルになった玉ネギを見せてくれました。サヤエンドウの筋取りは難しいので、5歳児の担当。指先で筋をつまむのに集中しすぎて、口が半開きになっ

ている子も。その横ではニンジン担当の子が、真剣な目でピーラーをすべらせています。

また、体を動かすことも幼児にとっては快感のひとつ。4歳児たちに人気なのが「帽子取り」です。帽子を手で押さえて逃げる子と追う子が何組も、園庭を交差して走り回ります。

5歳児たちは午前中、裸足で過ごすことになっています。園庭で遊ぶときにももちろん裸足。砂や小石も気にせず跳ねたり、遊具に登ったり。「痛くないの?」と尋ねると「気持ちいいよー!」と笑って教えてくれました。

生活リズムの改善で 子どもたちが活発に!

今では早起き早寝の子もばかりの明照保育園ですが、以前は遅刻続きの園児もいたそう。「生活リズムの改善を始めたのは5~6年前から。昼間、眠そうにしていたり、走り回って遊ばない子どもが増えたのが気になっていったんです」(中島先生)

そこで、お母さんたちの協力を得て、生活リズムの改善をスタート。リズムが整うにつれて、徐々に子どもたちは活発で機嫌よくなっていきました。

「子どもにとってお母さんは大きな存在。お母さんがやろうと思えば必ず違いが出てきますよ」