

保育園の生活(おおむね5歳)

幸せのゴールデンタイム

夜、眠れてますか?そんな言葉をよく耳にするようになりました。聞くと、ほとんどの子どもたちが睡眠習慣の乱れや睡眠障害など何らかの問題を抱えています。5人に1人の確率だそうです。それはなぜでしょう?

それは...

- ・早起きしない
- ・体をたくさん使う遊びをしない



- ・テレビばかりみる
- ・寝る前にゲームやスマホをする
- ...からです。

心当たりは、ありませんか?睡眠不足は子どもたちの脳の発達に大きな悪影響を与えます。おおむね5歳は10~13時間の睡眠が必要です。特に22時から2時は、脳や身体の健やかな成長を促すゴールデンタイムと呼ばれています。しあわせな眠りの為に家族全員で考え支えてほしいと願います。



イス取りゲーム
こんな時は?

思いやりに気付く心

おおむね5歳は社会的ルールが身に付いてくる時期です。同じ目的を持った仲間と集団で行動することが多くなり、けんかや葛藤を経験し少しずつ相手の気持ちに気付いていきます。相手の気持ちがわからない子には「○○ちゃんは転んで痛かったのよ」と状況や気持ちを説明し相手の思いに気付くようにしていきます。また、年下の子のお世話や泣いている子をなぐさめるなどの姿をほめ、思いやる気持ちが大切であることを子どもに伝えると良いですね。



ジャンケンで
決めよう。

ココロ (感情・社会性)



もっこりね。

お手伝いの上手な取り組み方

おおむね5歳になると、お手伝いをしたがる子どもたち。でも現実には、「かえって仕事が増えるし時間もかかる」とお手伝いを敬遠してしまう方も多いのではないのでしょうか。しかし、子どもがお手伝いすることで、様々な成長が見られるようになりますので、是非経験させてあげましょう。

○お手伝いをさせる時のポイント ○こんなお手伝いがおすすめ

- ◆子どもがちょっと頑張ればできるくらいのお手伝い
- ◆時間がかかっても、最後まで見守り、自分でやらせる
- ◆感謝の気持ちをきちんと伝える
- ◆洗濯物をたたむ
- ◆食器を洗う
- ◆テーブルを拭く
- ◆ほうきを使う
- ◆雑巾がけ



心の成長が、思考力の芽生えにつながる!!

おおむね5歳になると、いままでの経験や日々の生活を通して、自分なりに考え、納得のいく理由で物事の判断ができる基礎が培われてきます。また、納得できないことに反発したり、言葉を使って思いや考えを伝える力が芽生えます。自分の意図が伝わらず仲間から批判されたり悔しい思いを経験したりすることもあります。そうした経験が心を成長させ思考力の基礎を育てていきます。

あたま (言葉・認識)

読み聞かせで親子のコミュニケーションを!!

絵本の読み聞かせは、幼児期ならではの大切な「親子のコミュニケーション」の第一歩です。絵本は、言葉や物事への関心、子どもの感性やイメージ力、集中力や知的な好奇心を育てていくとても良い「教材」です。なにより、心を成長させ、情緒を安定させます。おおむね5歳になると、読んでいる人や聞いている仲間と絵本の世界を共有することができ、次の展開を予想してわくわくしたり、絵を丁寧に見て新しい発見を楽しんだり、お話の世界の余韻を楽しめるようになっていきます。このころになると子どもからの質問も減ってきます。

★絵本の選び方のポイント

- ①好きな絵本
- ②ある程度の大きさがあり絵がはっきりしている絵本
- ③絵が物語を語っている絵本
- ④絵と文のバランスが取れている絵本
- ⑤子どもの知的な好奇心やレベルを考えて絵本を選びましょう。

※読んであげたい!! とっておきの1冊



あとひとり!!



なつ のあそび



割れた!



もっちゃんって
逆上がりできるぞう!

身につけたいな! 食事のマナー

- ・正しい姿勢で食事を楽しむ
- ・食事の時間は落ち着いて席に座る
- 肘をついたり片手だけ出して食べるのではなく、お茶碗をしっかりと持ち上げ背筋を伸ばして食事をする
- ことは、行儀が良いだけでなく、胃腸の消化吸収にとっても大変良いことです。
- ★大人になってから急に覚えることはできません。小さなころからの習慣が大事なのです。

からだ (運動機能)

運動能力の高まり

運動機能や心肺機能が高まり、体全体を協働させた複雑な動きも楽しく出来るようになります。オニごっこ等ルールのある遊びも出来るようになります。自ら挑戦する姿が多く見られるようになります。手先の器用さも増し自分で雑巾を絞ったりといった動作もできます。運動機能を高める事で子どもの自立性も育っていきます。



ノコギリだって使えるよ!!

