9月の園だより

二〇二六年九月
本分保育園

HP：honbun-hoikuen.com　Instagram：honbun_hoikuen

毎日、暑い日が続いていますね～💦日が落ちるのが少し速くなり、ふと気づくとツクツクボウシの声や、草むらからは虫の声が･･･、少しずつ秋の足音も近づいてきているようではありますが、まだまだ、残暑が続きそうですね。子どもたちも、毎日、プール三昧。飛び込んだり潜ったり、みんなで流れを作って流れるプールを楽しんだり、プールサイドで色水遊びしたり･･･と、まだまだ夏の遊びを満喫していますよ！ここ最近、夏の疲れからか、体調のすぐれない子がチラホラ見受けられます。体力を取り戻すには、食事をしっかり摂ること、夜の睡眠をしっかりとること！１日を元気に過ごすためにも、「早起き・早寝・朝ごはん！」生活のリズムを整えていきましょう。元気いっぱいの子どもたちといっしょに、秋もいろいろな活動を楽しみたいと思います。

子どもたちの様子

ひよこ組



お水、パチャパチャ！



プールでハイハイ～！

もも組



プール遊び、気持ちいい～！



絵本、「だるまさんが～」「パッ！」

うめ組



フープのトンネル～おもしろ～い



今日のおやつはビール風ゼリーに枝豆～「かんぱ～い！」

たんぽぽ組



みてみて～！プール遊び、楽しい～！

ちゅうりっぷ組

田代川に川遊びに行ってきたよ！





浮き袋、ゴムボートに乗って川下り～！



給食も運んでもらいました。おいしいよ！



お昼寝前の紙芝居～みんなよく見てます

さくら組



Aコープでお買い物！

お泊まり会したよ！楽しかったよ～！



川遊び！魚いるかな？



ソーメン流し



朝日を浴びて朝のラジオ体操～

行事予定

【9月】
５日(土)　もも組懇談会
16日(水)　ゆめみらい号・避難訓練
12日(土)　資源回収
17日(木)　誕生会

【10月】
31日(土)　運動会　８：45～
＊雨天の場合日　5(水)(予定)

【11月】
12日(木)　親子バス遠足
福岡動植物園（うめ組～さくら組）
ひよこ・もも組は通常保育
＊お弁当の準備をよろしくお願いします。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？　朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。





光を浴びる
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



リズムあそび

運動能力を上げるためのプログラムではなく、その子の発達を丁寧に促していく保育。それが、さくらんぼのリズムです。

- 自分の耳で聞き、自分の頭で判断して動けるように、ピアノの生の音を使って行います。人の足の指は脳の発達におおいに関係あると言われており、足のけりを使いハイハイ、跳ぶ、走る等の運動をたくさん取り入れて血液の循環をよくしていきます。また、それぞれのリズムあそびには、身体の土台となる運動(姿勢保持・バランス機能など)が組み込まれています。
- 乳幼児は、瞬間的に模倣する力が強く、しかも自発的に模倣します。この発達を考え、いろんな動きを楽しみながら、子どもたちの全身の骨や筋肉、関節、神経系の発達を促していきます。従って、年長児から年齢順に行い、小さい子はお兄ちゃん、お姉ちゃんや保育士のマネをして楽しみながら体を動かしています。

☆とんぼ
前奏部分では、竹とんぼになったつもりで両手をまっすぐに横に伸ばし左右にまわし、どこに飛んでいこうか周囲を見ます。歌になったら、思い切り走り、最後に竹の先に止まったとんぼを表現し、バランスをとって片足で立ちます。





☆うさぎ
両足をそろえ、かかとをあげ、手を脱力して跳びます。１才児はまだ、かかとをあげて跳ぶことは難しいのですが、満２歳を過ぎると、両足をそろえて同時に床から離してぴょんぴょんと跳ぶことが出来るようになります。



☆あひる
しゃがみ腰で両手をあひるの翼のつもりで、左右下方に張り出し、両足を交互に出して歩く運動。３歳過ぎるとかかとを上げて足のつま先で上体を支えて歩くことができます。



☆かめ
うつ伏せになって、両膝を強く曲げ、両手を後ろに回して、両足首を持って引き寄せ、胸も大腿部も強く反らして背骨をしゃんとのばし、頭をしっかり上げる運動です。



