



心も体も元気に過ごそう!

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

幼稚園再開に向けて、各ご家庭で、様々な準備をしてくださっていることと思います。

さて、生活リズムは大丈夫ですか？急に変えるのは体への負担が大きくなるので、少しずつ整えていけると良いですね。

早稲田幼稚園ホームページにもありますが、全国国公立幼稚園長会の資料を載せましたので、参考にして下さい。

★幼稚園がある日 ver. (裏面に休みの日 ver.があります)

一日の生活をデザインしよう!

- ・片付け、掃除、階段の登り降りなど、多様な体の動きの機会をつくろう
- ・タオル、ゴムなど身近な物を使って体を動かそう
- ・地域の広場や公園などの環境を活用して遊ぼう
- ・地域の行事や活動を活用して体を動かすことを楽しもう
- ・運動、休息、睡眠、食事のバランスを考えよう
- ・戸外で十分に体を動かすことは、運動場面のみを取り上げるのではなく、トータルな生活のつながりの中で考えよう

毎日チャレンジ!
「続けること」が
大事!

《平日の参考デザイン》

図で遊ぶ日



このリーフレットで紹介している遊びは、ちょっと工夫すれば誰でもどこでもできるもの。参考にして、できる範囲で、いろいろな動きややり方を工夫して楽しもう!

ワンポイントアドバイス

早起き!
睡眠をしっかりとうろう!
3~5歳の理想は
10~13時間

親子で手をつないで
歩くことは、体づくり
と豊かな心づくりに
つながる!

園庭開放を利用して親
子で一緒に楽しもう!

片付けや掃除、手伝い
も重要!買ひ物でも、
買った荷物を持つ、
階段の登り降りなど、
体づくりにつながる!
必ずほめよう!

早寝!
睡眠をしっかりとうろう!

一日合計60分以上体を動かして遊ぼう!

<p>○おきる</p> <p>○あさごはん</p>	<p>あさごはんを かならずたべる</p> <p>えんにいくときに、おうちの ひととてをつないであるく</p>	
<p>○えんであそぶ</p> <p>○いえにかえる</p> <p>○あそぶ</p>	<p>えんていかいほうで、おや こでてつぼうやなわとび、 たけうまにチャレンジ!</p> <p>こうえんで、おやこ で「だるまさんがころんだ」をする</p> <p>エレベーターをつかわず、かい だんをのぼったりおりたりする</p>	
<p>○かいもの</p> <p>○10ぶん チャレンジ</p>	<p>かった にもつをもつ</p> <p>じゅうなんやなわ とびに10ぶんかん チャレンジする</p>	
<p>○ゆうごはん</p> <p>○おふる</p> <p>○ねるまえ</p> <p>○ねる</p>	<p>テーブルをふく</p> <p>おふるあがりに ストレッチをする</p> <p>ふとんをしく</p> <p>えほんをよんでもらう</p>	

ワンポイントアドバイス

朝食は体づくりの基
本!親子と一緒に、よ
くかんで食べよう

1日合計60分以上
体を動かして遊ぼう!
戸外で遊ぼう!

大人も子どもの頃にし
ていた遊び(おにごっ
こやわらべうた遊びな
ど)をして、親子で楽し
もう!

休息を兼ねて親子で
ゴロゴロすることも親
子の触れ合いになる!

手伝いも重要!
食事の手伝い、テー
ブルを拭く、食事を運
ぶなどをしよう!
手伝いの後にありが
とうの一言を!

寝る前に、布団を敷
いたり、相撲をし
たり、また読み聞かせ
をしたり、親子の触れ
合いを楽しもう!

《休日の参考デザイン》

休みの日



何かの合間に、何かをしながら、
体を動かして、親子の触れ合いを楽しもう！
「時間がなくてできない」と思ってしまうかも…。
わざわざ時間をとって、準備して、気合を入れて…
なんて考えなくても大丈夫。

一日合計60分以上体を動かして遊ぼう！

	○おきる		
	○あさごはん	あさごはんを かならず食べる	
	○そうじをする	おやこで、いえのまわりを さんぼする	
	○さんぼ		
	○あそぶ	おやこでさかみちやかいだん をのぼったりおりたりする	
	○ひろごはん	こうえんやひろばで、おやこで、 「かけふみ」「ドンジャンけん」をする	
	○ひろね		
	○あそぶ	エレベーターをつかわず、かい だんをのぼったりおりたりする	
○かいもの	にもつをもつ		
	○ゆうごはん	しょくじをはこぶ	
	○お風呂	お風呂でせなかの ながしあいをする	
	○ねるまえ	ふとんをしく	
	○ねる	えほんをよんでもらう	

ワンポイント
アドバイス

幼児期に経験する基本的な動きを身に付ける遊びを親子でしよう！

- ①体のバランスをとる動き（寝ころぶ、回る、転がる、渡る、ぶら下がる他）
- ②体を移動する動き（走る、跳ねる、跳ぶ、登る、這う、よける、滑る 他）
- ③用具などを操作する動き（持つ、運ぶ、投げる、蹴る、積む、こぐ、掘る 他）

休日は、地域の運動的な行事やハイキングなどに親子で参加しよう！

思い切り走れる広場や固定遊具がある公園、坂道や階段があるところで、親子で遊ぼう！できる範囲で、様々な動きややり方を工夫して、親子で楽しもう！

親子でスポーツ観戦をしたり、スポーツに関する話をしたりすることも、体を動かすきっかけとなる！

普段の生活の中でできる一工夫がいろいろ載っていますね。
できそうなことから楽しくチャレンジし、元気に園生活が
スタートできるようにしていきましょう。

