

5、本園の保育内容

体力作りの保育

子ども達が将来、望ましい社会人として意欲的な生活が営めるためには、健康な身体であることが重要です。そのためには幼児期から環境設定をし、働きかけていくことが大切です。

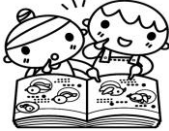
保育園では年間を通してマラソン、プール遊び、竹馬、なわとび、一輪車、乾布まさつ、園外保育、薄着の励行などを、子どもの発達に則して計画しています。また体力作りの一環として素足保育を実践するなど、積極的に体力作りを行っています。

～体力作りは毎日の生活の中から～

<生活のリズムをつくらう>

乳幼児期は健康な身体と生活習慣を作る大切な時期です。子どもの成長に合わせた規則正しい生活リズムは情緒の安定を図り集団生活などに対応できる体力や考える力を育てる基礎となります。生活リズムを整えるポイントは睡眠・食事・遊びのリズムをきちんと大人が作ってあげることです。健康な身体は規則正しい生活のリズムをつくることから始まります。

※ 生活リズムを整えるポイント



寝る前には、親子
で読み聞かせを
しましょう

睡眠

・しっかり活動させるためには生活が夜型では困ります。朝型の生活にしましょう。また、保育園に登園する1時間～1時間半前には起床しましょう。

食事

朝食は、身体と心のエネルギーです。

・朝食はしっかり食べて、排便を済ませ、すっきりと体調を整えましょう。

朝食は一日の活動源です。

・朝食を抜くと脳の栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

遊び

・歩く習慣をつけましょう。登園も出来るだけ歩いてきましょう。
・戸外でしっかり体を使って遊びましょう。保育園では天気の良い日には保育園周辺を散歩しています。お休みの日には家庭でも自然に触れて遊びましょう。

<薄着の習慣をつけよう>

子どもの頃から薄着の習慣をつけていると、皮膚の抵抗力が高まり、少々の温度差にも適応できる丈夫な身体になります。また薄着だと運動を妨げないため活動的な生活を送ることができます。保育園では2歳児から、薄着で動きやすい制服（白の半袖・長袖シャツ、紺の半ズボン）で生活しています。

- ・2歳以上児は必ず制服を着用しましょう。制服は毎日洗濯をして常に清潔にしましょう。
- ・0、1歳児も薄着に心がけ、上下分かれた動きやすいものにしましょう。
- ・子どもは体温が高いので大人より1枚少なめを目安にしましょう。

<乾布摩擦・素足の習慣をつけよう>

保育園では夏の暑い日（6月～10月上旬）を除いて、毎日乾布まさつを日課に取り入れ皮膚の鍛練をしています。また園児は一年中素足で過ごし、足の裏の感覚を育てると同時に、土踏まずの形成を促すようにしています。



- ・2歳以上児は乾布まさつ用の日本手ぬぐいを用意して下さい。
- ・乳児の時から素足の習慣をつけましょう。
- ・ソックスやタイツは履かせないようにしましょう。
- ・靴はこまめに洗い常に清潔にしましょう。

<体力測定>

3歳以上児は11月頃に走・跳・投を中心とした体力測定と生活実態調査を実施しています。そのデータから「すこやかキッズカード」という個人表を作成し、家庭との連携のもとで、個々の体力作りや生活リズムの改善に役立てていきます。

25m走・立ち幅跳び・テニスボール投げ・とびこしくぐり・歩数を測定しています。

<プール>

6月中旬～8月末まで、順番にプールに入ります。水に慣れ楽しく遊ぶことから泳法まで、各年齢段階に応じカリキュラムで個々の意欲を引き出しながら行います。夏プールで思いきり自分を解放し、それぞれの課題にチャレンジすることで体力だけでなく気力も見違えるほど充実してきます。



以下の時にはプールに入れません

- ・目・鼻・耳に異常がある時
- ・体調が悪い時（下痢、病気が治ったあと）
- ・湿疹のある時（水いぼは、Tシャツを着るなどして水いぼが露出しないように）
- ・とびひ・頭ジラミ
- ・ぎょう虫検査で陽性（+）の場合
- ・その他身体に異常がある時

プールに入る時はプールバックに次のような準備をしましょう



水着



タオル



ぬれた水着
入れ



プールカードに、毎日の子どもの健康状態を記入して持たせて下さい。（プールカードを忘れるとプールに入れません。）

○…OK ×…プールはお休み △…水遊び程度・沐浴（0歳クラス）

3歳以上児クラスは、プール期間中は毎週土曜日にクラス単位で保護者の方にプール掃除のボランティアをお願いしています。子ども達が安心安全にプール遊びができるようにご協力お願い致します。

<体操教室>

毎月、OSKの先生が来て指導をしてくれます。子どもの運動離れが進む中、子どもたちが楽しみながら正しく効果的な運動を行なうことを目的とし、体を使うことから、見る力、聴く力、学ぶ力など五感を育てることを目指します。

