

生活リズムについて

2024.04.01

新年度が始まりました。うみ・にじ・そらぐみは、2歳児から5歳児のお子さんが生活しています。お子さんの成長に合わせて、ほし・はなぐみから移行してくるお友達もいます。普段、子ども達がどのような生活をしているのか、紹介したいと思います。

《1日の流れ(目安)》

戶外では、花の水やりや、三輪車に乗ったり…、お友達と一緒に砂遊びやサッカーをしたり…と様々な活動をしています。

ランチョンマットを敷いて、バイキング形式で自分でつぎます。

給食を食べ終わったら、歯磨きをしてトイレに行って午睡の準備をします。

自分たちで掃除をします。

7:00

登園・選択活動

(戶外・室内)

10:00

選択活動

(各教室について)

11:30

線上歩行・絵本等

給食

13:00

午睡中

15:00

午後のおやつ

16:00

選択活動

(室内・戶外)

18:00

降園

室内では、お仕事をしたり、絵本を読んだり…と自分で活動を選択します。

リトミック

歌を歌うことや、音楽に合わせて身体を動かしたり、楽器を使ったりします。

お茶教室

5才になるとお点前の練習をします。BCDさんはたててもらったお茶をいただきます。

体操教室

ホールや外で跳び箱やマット、鉄棒や雲梯を使って活動しています。

土日や祝日、連休など休みになると大人もそうですが、起床・睡眠時間や食事の時間など普段の生活とはリズムが乱れがちになってしまい、体調をくずしてしまうことがあります。食事の時間は同じ時間にするように心掛けたり、休日は家でゆっくりと過ごしたり、早めに寝るようにしてみませんか？ほんの少しの心がけで子ども達は落ち着いて過ごすことができます♪