

生活リズムについて

2025.04.01 ほし・はなぐみ

今日から新年度が始まりました。2階クラスへ移行した友達がいたり、つきぐみから移行してきた友達がいます。また、新しい友達も増えました。

普段、子どもたちが保育園でどんな一日を過ごしているのか、ご紹介したいと思います。



おやつは、自分で選び、お皿に入れて、机まで運びます。

7:00 順次登園



選択活動 (室内・戸外・ホール)



午前おやつ

選択活動 (室内・戸外・ホール)



戸外へは、自分で帽子をかぶって、靴を履いて出ます。



ランチョンマットを敷き、ご飯と味噌汁は自分で茶碗やお椀に入れます。おかずが入っているお皿を運びます。スプーンやフォークを準備して食べます。おかわりは自分でお皿に入れたり、保育士にもらいに行きます。満足するまで食べると片付けます。

11:00 給食
午睡



排泄・手洗い

活動の前後にトイレやオマルに座る習慣をつけ、排泄ができるようにしています。



着脱は自分でできるところは自分でして、できない部分は保育士が援助して一緒にしています。

15:00 午後おやつ

おやつの後、手拭きタオル、汚れ物を自分でリュックに入れて廊下に置きます。



16:00 選択活動 (室内・戸外・ホール)



順次降園



子どもたちは、毎日同じ生活リズムで活動することを、心地よく感じています。

『次は、何をするのか？何がしたいのか？』選ぶことを考えることで、心が育まれていきます。子どもたちは、心と身体を使って精一杯活動しています。保育園で元気に活動するためにも一日の始まりは、とても大切です。朝、穏やかな気持ちのお母さんと朝食を食べて、保育園についたら、玄関から自分の荷物を持って歩いてくる。いってらっしゃいとお母さんに手を振る。そんな一日が始められたら、子どもたちは、いちにち笑顔で過ごすことができます。子どもたちの笑顔、大切にしていましょ♪