

令和8年度 6月園だより

認定こども園 洛北幼児園
TEL 075-491-0457
FAX 075-491-0480
一時保育 075-491-0470

園庭や鴨川の草木がぐんぐんと伸び、爽やかな自然の中で、子ども達は友達と発見や喜びを分かち合っています。幼児クラスでは、周りの友達に興味を持ち、親しい友達と一緒に過ごすことを楽しむ姿が見られます。その中で、時折友達同士のトラブルが起ることもあります。言葉で思いを伝え合うよりも先に、自分の気持ちを通そうとすることで、けんか等のトラブルに発展することもあります。一方で、大人が適切に関わることで、そのトラブルという経験を通して友達との関わり方を学び、自分や相手の気持ちに気づき、認め合う力を育むことが出来ます。もし園での友達関係に不安を感じる時は、「今、この子はたくさんのお話を学んでいる」と視点を改めてみてはいかがでしょうか。そのうえで、子どもの気持ちに寄り添っていただけたいと思います。子ども達が自ら考え、友達関係を築いていけるよう、私たち大人が温かく見守り、必要なときに手を差し伸べ、安心して育ちあえる環境でありたいと願っています。

乳幼児期に大切な“体幹”について

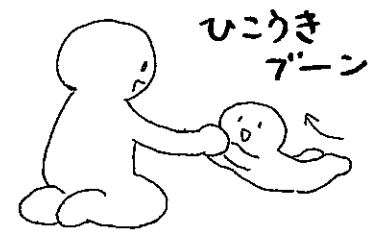
体幹とは、胴体のお腹や背中、腰回りを指します。体幹を鍛えることで、姿勢の安定や集中力を養うこと、運動能力の基礎を培うこと等に繋がります。

乳幼児期はしっかりと身体を作る大切な時期です。子ども達は毎日の生活や遊びを通して自然に体幹を鍛えていきます。

＜乳児期の体幹を鍛える遊び＞

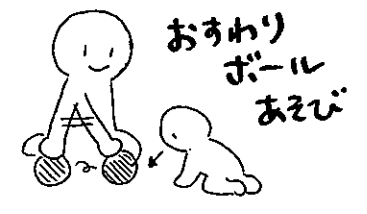
今回は0歳児に焦点を当てています。0歳児は、腹這いや寝返り、一人座り、ハイハイ等の基本的な動きが体幹を鍛えることに繋がっています。

首おわり期(3~5ヶ月)



うつ伏せの赤ちゃんの両手を軽く持ち少し持ち上げて身体を反らせます。背筋や腹筋を使う遊びです。

おすわり・ハイハイ期(6~9ヶ月)



目の前でボールを左右に転がし、赤ちゃんが身体をひねったり手を伸ばせるようにします。胴体の側面の筋肉を刺激します。

つかまり立ち期(10ヶ月~)



やわらかいマットや布団の上でハイハイをしたり、立てバランスをとることで、足腰と体幹を連動させて鍛えることが出来ます。

大切なこと 無理に起き上がらせたり、立たせたりしないでください。子どもの発達に合わせて取り入れましょう!

＜幼児期の“大人と出来る”体幹を鍛える遊び＞

心身ともに成長する幼児期こそ、大人と一緒に楽しく取り組める遊びがおすすりめです。



四つ這いやうつ伏せの状態子どもを背中に乗せたり。そのまま左右に揺らすことで腹筋を使い、姿勢を保つとる力を付けられます。

手おしぎも



しゃべんだ状態で歩くと、足腰を鍛えることが出来ます。大人でもバランスを保つことが難しいです。

ひっぱりタオレ



子どもがタオレた時、大人がタオレをひっぱります。体幹と同時に腕の力を付けられます。

これからの梅雨の時期にご家庭でぜひ試してみてください♪

大切なこと 安全な場所で、子どもの表情や様子を見ながら楽しんでください。

6月の行事予定
4日(木) 歯科検診
6日(土) 楽しい懇談会
12日(金) 内科検診
17日(水) にこにこガーデン

- こりす組(0歳児) 散歩や戸外遊びを通して、身近な自然に親しむ。保育者と触れ合いながら、好きな遊びを十分に楽しむ。
 - りす組(1歳児) 戸外遊びを通して、身近な生き物や植物に興味を持ち見たり、触れたりしようとする。
 - うさぎ組(2歳児) 簡単な約束事を知り、安心して生活する。身近な生き物や自然物に親しむ。
 - ちゃうりぶ組(3歳児) 友達と関わる中で、相手にも思いがあることに気付くようになる。
 - たんぼたんぼ組(4歳児) 自分の思いを言葉で伝え、友達とのセリソリを楽しむ。
 - ひまわり組(5歳児) 友達と一緒に、自然の移り変わりに興味を持ち、発見を楽しむ。
- 調理室 食べる前にしっかりと手を洗おう!

保育目標