

あっという間に秋から冬へ季節が変化しています。

感謝祭でご家庭からいただいたお野菜で豚汁を作ったり、焼き芋をしたい、クリスマスの飾りつけをしないと、いろいろな体験をして楽しんでいます。もちろんクリスマス会の練習も始まっていて、ページの役も決まり、合奏もだんだん形になって、お遊戯も、自分たちだけで踊れそうなくらいになってきました。クリスマス会まで1か月を切りました。体調を整え、全員で参加できるように、生活のリズムを整えてください。

上手くちぎれないねえ



言葉による伝え合い

こうやって、つめでやるとちぎれるよ



自立心

熱いねえ。
フーフーしないとね。

鈴の音がして
いたよ

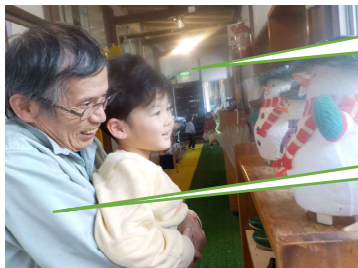
サンタさんが来たのかなあ～



言葉による伝え合い

お昼寝中に廊下にリースを飾りました。子どもたちの反応に、飾り甲斐があります。

ちょっとよく見えないなあ～



言葉による伝え合い

廊下にも雪だるまを飾りました。

抱っこしてあげようか

ワニさん歩きは、手はほふく前進のように、足は親指で蹴るように、お腹は床につけて進みます。赤ちゃんの時にハイハイをあまりしなかった子は、苦手なようです。

すくすく佐久っ子運動遊びプログラム実践事業に参加して

できたできないという事で、子どもたちは運動が好きになったり嫌いになったりします。その中でも、縄跳び、逆上がり、側転、跳び箱開脚跳びは顕著に顕れます。

運動の効果は、脳に酸素が沢山送られ脳が活性化します。筋力向上、集中力アップ、記憶力アップ、やる気アップ、言語機能の向上、自立神経を整える、早寝早起きになる、不安やストレスの解消 etc.

最後は、逆上がりができるようになるまでのプロセスを教えてくださいました。体育指導でやっている、ワニさん歩きは、腕の力、胸の力がつきます。腕を曲げてあごの下に鉄棒が来るように懸垂（リングちゃんぶら下がり）も効果的です。鉄棒に身体をひきつけられるようになります。

足を振り上げる際に、手などで目標を決め、「手を蹴るように」足を蹴ります。

握る力が弱い子は、タオルの引っ張りっこ、手を握らせておしりをつけて引っ張ってあげるなどの遊びで握る力もついてきます。是非遊びながらやってみてください。

寒くなる今、たくさん走って脳に酸素を送りましょう！みんなが運動好きになるといいですね。

防寒着を忘れずに！ 雪が降ったら、そりをするので、スキーウエアのご用意もしてください。