



実りの秋 ～よく遊び、よく食べ、よく眠ろう～

園長 和島 千佳子

澄みわたる青い空にあたたかな日差し、そして涼しい風。秋の実りの収穫物がおいしく、紅葉が美しい季節になりました。

幼稚園での子どもたちの遊びも、ますます賑やかに展開されています。自分のしたいことを見付け、じっくり取り組む真剣な姿があちこちで見られます。

そのような「よく遊ぶ」ことを支えるのは、「よく食べる」こと。とくに朝ごはんは脳と体にスイッチを入れる大切な食事です。そして、「よく眠る」こと、そして起きることがとても大切です。睡眠には、心身を休息させるとともに、脳と体を発達させる役割があるそうです。

いきなり早く寝るのは難しいので、まずは早起きから始めましょう。朝ごはんを食べ、歩いて登園するのはとてもよい毎日の習慣です。そして、昼間はたっぷり遊びます。外遊びも大切です。幼稚園では、年間を通じ、体を動かす遊びを楽しめるよう、工夫して取り入れています。

早く起きてよく体を動かせば、疲れて早く寝ることができます。寝付きやすい状態をつくるために、寝る時間が近付いたら部屋の中を少しずつ暗くしていきましょう。ヒトは朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は体を休めるというリズムをもっており、体温の変化やホルモンの分泌なども昼夜や一日の中でリズムをもっているため、生活リズムを整えることは非常に大切です。

朝の寒さに布団から出たくない日もありますが、朝の光を浴び、気持ちよく一日を始められるとよいですね。

園での遊びを紹介します ～ 風船マラカス太鼓を作りました♪

先日、“風船マラカス太鼓”を作って遊びました。これは、月一回の文京区立幼稚園教諭の研究会の楽器グループで、講師が紹介して下さった手作り楽器です。とても面白そうなので、さっそくもも組、ゆり組それぞれの学級で行いました。

プラスチック容器に豆や米、トウモロコシ粒などを入れ、切った風船をかぶせて出来上がり！

名前のとおり、振るとマラカスのようにシャカシャカ音が鳴り、風船の部分を叩くと太鼓になります。他にも鳴らし方によりいろいろな音が出ます。くるくる回してみたり、指でピンッと弾いてみたり。逆さにして風船部分を引っ張ると、中の豆などがポンッと弾けて「面白いね～！」とみんなで作ってみたいりしていました。「どんな鳴らし方があるかな？」と探し、鳴らし方や出る音を試しながら、思い思いに鳴らすことを楽しみます。ジャンプしたり、体を揺らしたり、と、音につられて体も動いています。

次に、教師が「トントントン」とリズムを鳴らすと、子どもたちは同じようにまねして「トントントン」とリズムでお返事。まねっこが上手だったので、一人ずつ前に出て、交代で先生役をやらしてもらいました。するとここでも、いろいろな鳴らし方やリズムが出てきました。友達の鳴らし方をまねする面白さや、みんなが自分と同じように鳴らしてくれる嬉しさを感じることができました。その後の遊びの中でも、風船マラカス太鼓を鳴らして遊んでいます。

自分で材料を入れて
作ろう♪



その鳴らし方、
おもしろいね！



身近な材料を組み合わせて作る楽器で、様々な発見があり、友達と一緒に楽しむことができました。お家でも、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか？ 中に、木の実やビーズを入れてもいいですね。