

たくさん あそぼう！お外編

保育園では…お天気の良い日の午前中は外で遊びます。

外遊びにはメリットがたくさん！

- ★ 思い切り体を動かすと、体力がつき、免疫力があがります。
- ★ 空、草、花、土などに触れ、感触やにおい、温度、時には痛みなどを感じ、豊かな感性が育ちます。
- ★ お友達や大人と、スペースを分け合ったり協力したりして遊ぶことでコミュニケーションやルールが学べ、社会性を養えます。

保育園ではどんな遊びをしているのかな？（0、1、2歳児）

お砂あそび

- ・砂に出会う。
- ・シャベルを使って容器に砂を出し入れしたり、お山やお風呂を作ったりする。
- ・手でおにぎりを作ったり、型抜きでプリンを作ったりする。

探索あそび

- ・園庭をあちこち動き回り、小石、草、実、虫などを見つける。



お散歩

- ・小さい子はベビーカーで。歩ける子はお友達や大人と手をつないで！たくさんのお会いがあります。

体を動かして遊ぶ。

- ・すべり台を何度もすべる。
- ・段差を好んで上り下りする。
- ・子ども用乗用車や三輪車にまたがる。
- ・もぐる、逃げる、隠れる。

色々なことを経験しながら身も心も大きくなっています！

外で遊ぶとき何を着たらいい？

季節に合っていること、安全で活発に動ける服装がいいですね。

保育園では…

冬に向けて抵抗力をつけるためにも普段から薄着を心がけています。

大人より「少し遅く」「1枚少なく」

大人が長袖を着ようと思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着をするとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

薄着で過ごすコツ

- ① 寒いときは薄手の上着で調節する。
- ② 肌着を着て保温する。
- ③ お腹と背中が出ないようにする。

お腹が出ないようにズボンの中に肌着を入れる。

調節にはベストも便利

お着換えセットをいつも持ち歩くといいですよ。汚してしまったときだけでなく寒さ調節にも安心ですね。

襟や袖口が締まった服がいいですよ。

資料提供

横浜市左近山保育園 351-1929
育児支援センター園ぼかぼかぐみ