



ぽっかぽっかぞう

6月とは思えない暑さが続き、戸外に出かけると子どもたちの額には汗がキラキラと輝いていました🌟🌈
今月は、『暑さに負けない身体づくり』と題して、“水分補給の大切さ”と“毎日体操の様子”をお知らせします！！

🌟暑さに負けない身体づくり🌟

① 水分補給の大切さ！ベストタイミングはいつ！？

保護者の皆さんは、どのタイミングで子どもに補水を促していますか？

ぞう組では、登園時・戸外遊び前後・食事・おやつ・夕方の計6回(約1時間30分に一回)大人が促し、水分補給のタイミングを確保しています。水分補給のベストタイミングは、ずばり『のどが渴く前』です！のどが渴いた状態というのは、すでに体の水分が不足している合図です。のどが渴いてから一度にたくさんの水分を取るのではなく、のどが渴く前にこまめに少量ずつ水分を摂取することが体の水分量を保つうえでとても大切になります！ぜひご家庭・お出かけ先での水分補給の参考にしてください💡

② 継続は力なり！！毎日体操とは？

ぞう組では、4月から戸外遊びの前に体操の時間を設けています。体操と聞くと、ラジオ体操や準備体操・マット運動などが思い浮かぶかもしれませんが、毎日体操とは、『**身体の基盤を作るための体操**』です！

～毎日体操の流れ～

歩き…線上を歩く・列になって歩く・大人の動きを真似ながら歩くなど、歩くといっても様々なねらいがあります。

走り…合図があった際に、人にぶつからずに止まれるか・転ばずに止まれるか 体の調整力を養っています。

体操…上半身・体幹・下半身それぞれにアプローチした動きを2つずつ取り入れています。

好きな遊びだけだと体の使う部位が偏ってしまうので、全身運動をすることで体全体の発達を促します。

遊び…子どもたちのお気に入りの遊びは『おじぞうさん』です！

歩き(深呼吸)…呼吸を整え気持ちも落ち着けるよう、最後は歩きながら深呼吸をしてクールダウン。

毎日体操の時間で大切にしていることは、身体を動かす楽しさを知る！そして、ただ身体を動かすだけではなく、大人の指示を聞いて自分の体をコントロールすることをとても大切にしています。体も心もコントロールするのは、**脳**です。楽しみながら体を動かし、体も心も成長できるようこの1年間継続していきたいと思っております！！

フールのお知らせ

フールバックの中身5点セット！

- ①水着 ②水泳帽 ③タオル
- ④ビニール袋 ⑤着替え一式

ぞう組は原則**水曜日**に実施。
シャワー・水遊びは不定期で行いますので、毎日ご持参ください。
ご協力をお願い致します。
楽しいフールにするぞー！

