



## さくら組だより



明けましておめでとうございます。今年度も残りわずかですが、毎日元気に過ごしていきたいと思えます！12月の発表会では、沢山のご協力ありがとうございました。みんな、すごく頑張っていましたね♪本番では大勢のお客さんやいつもと違う雰囲気から、緊張で練習とは違った姿の子もいましたが、練習の過程も含めてお子さんの成長を感じて頂ける機会になったのではないのでしょうか。私自身も、4月からのさくら組さんの成長に心をうたれました。また、保護者の方々からのアンケートは大変勉強になり、励みになりました。ご回答ありがとうございました。

### 保育目標

- ・身の回りのことを自分から進んで行き、冬の生活の仕方を身に付ける。
- ・お正月遊びや伝承遊びに触れ、友達と遊ぶ楽しさを味わう。

### ♪さくら組さんの様子♪

最近さくら組では、鬼ごっこやかくれんぼ・だるまさんが転んだなどのルールのある遊びが流行っています☆外遊びの時間中、園庭を走り回るみんなの体力に驚かされる毎日です♪以前は「先生ー！オニやって！」と保育者がオニをしていましたが、最近はルールも少しずつ理解して、子どもたちもオニを交代しながら楽しめるようになってきました!(^^)!遊びの時間だけではなく、給食やおやつ時間もさくら組のお友達で集まって座ることが増えています！お友達とお喋りをしたり、ふざけ合ったりするのが楽しいようです☆



### 睡眠について

だんだん体力がついてきたさくら組さん。園では毎朝お家の方と一緒に、午睡時間の「寝るor寝ない」を選んでもらっています。一時間布団の上で体を休ませた後、それでも起きていた子で「寝ない」を選んでいる子にはにじの部屋で絵本を読んだり、お絵描きをしたりして静かに過ごしています。午睡をしなくても夕方まで元気に過ごせる子も多くなってきましたが、お家で夜寝る時に寝かしつけに時間がかかってしまい、困っているご家庭もあるのではないのでしょうか。一般的に三歳児の睡眠時間は、10～13時間が良いと言われています。午睡をどれくらいしたかや体力により個人差はありますが、脳も体も成長する幼児期には睡眠時間を十分に確保したいですね。スムーズに入眠するためには以下のことが効果的なようです。

- ① 就寝の1～2時間前にお風呂に入る。
- ② 寝る前にスマホやテレビを見ない。
- ③ 寝る前のルーティーンを決める。(絵本を読む、部屋を暗くするなど)
- ④ 早起きをし、生活リズムを整える。

これらのことを行っても、寝てくれない！ということがあるかと思います。そういった時には、園での午睡時間を配慮出来る場合もありますので、お気軽にご相談ください♪