

【いっぱい遊んでしっかり寝よう】

園名：たきこども園

1



- ・ 春は「虫探し」、夏は「水遊び」、秋は「葉っぱのシャワー」、冬は「雪遊び」など季節にあった遊びをしながら、身体と心をいっぱい動かしましょう。

2



- ・ お人形遊びやままごとをして遊ぶ時にお布団を用意してみましよう。お人形を寝か仕つけることで、睡眠が遊びを通して身近に感じられます。

3



- ・ たくさん遊んだ後は、しっかりご飯を食べましょう。小さい子は手づかみで食べることも大切です。自分で食べる楽しさや喜びも味わえますよ。

4



- ・ たくさん遊んで、しっかりご飯を食べることで入眠もしやすくなります。寝る前に絵本を見る、好きなぬいぐるみと一緒に寝る、部屋を暗くするなどその子に合わせた入眠しやすい環境も整えてあげてください。

ひとこと(遊びのポイントや豆知識等)