



マイ保育園ひろば



江東区 小名木川保育園

あっという間に一年が過ぎ、今年も残すところ一か月となりました。外の空気はだんだんと冷たくなり、保育園では、毎日のマラソンで冬を元気に乗り越える体づくりをし、クリスマスの装飾を作り、クリスマスにしています。

今月も親子で楽しく過ごしていただけるよう、園庭開放またクリスマス会など保育園で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。また、育児をしている中で気になる事、不安なことなどお気軽にご相談下さい。

小名木川保育園のホームページで、マイ保育園ひろばの予定表もダウンロードできます。

<http://seika-group.com/onagigawa/>



19日(水)	25日(火)
 <p>園庭開放 10:00～11:00</p> <p>寒い冬こそ園庭で、おもいっきり体を動かしましょう。またお父さん・お母さん同士の交流の場としてご利用ください。</p> <p>※雨天の場合は、製作をします。 ※水分を持ってご参加ください。</p>	 <p>クリスマス会 ※予約制です 10:00～11:00</p> <p>数種類の楽器を使って、子どもたちに馴染みのある曲やクリスマスメドレーを演奏してくれます。一緒に歌ったりリズムにのって楽しみましょう。</p> <p>※先着5名 12月3日(月)よりお電話 (受付 9時～16時) 予約となります。 ※水分を持ってご参加ください。</p>

体幹シリーズ第2弾！！

～体幹を鍛える運動遊び～

紹介するポーズのポイントに気を付けて、毎日行なう事で成長をグッと伸ばすことができます。体幹を鍛えるとは、体の中心線を作る事に繋がります。

○飛行機バランス



- ・顔は正面
- ・後ろ脚は真っ直ぐ
- ・前足は少し膝をまげ、ふくらはぎの筋肉をつける。



○片足バランス

- ・膝を伸ばし地面にしっかり足を着ける
- ・反対の足の膝をおへそまであげる。



☆さらに不安定な場所で行うことで足の指までしっかり地に着き、支えようとする力が付きます。そうすると、足も速くなります。



今月の絵本

「サンタのおまじない」

クリスマスイヴに届いた箱の中身は、何と嫌いな野菜がたくさん。でも、サンタさんからの手紙に書いてあったおまじないを唱えると、野菜が次々に、変身します。楽しい切り絵の絵本です。



「クリスマスってなに？」

冬のイベントと言えばクリスマス！そもそも、クリスマスはいつから始まったのでしょうか？クリスマスの準備やお祝いの習慣、サンタクロースのことまで優しく語る絵本です。

