

0・1・2歳児の初めてのお話えほん

ひかりのくに

プエパオ

せいかつえほん

『おひるね しましょ』

テーマ：睡眠

5領域
との
関わり

環 健 言 表

指導計画案例

・絵本を通して心地よい睡眠につなげる。

ねらい

活動内容

環境や援助

からもご活用ください。



お昼寝前に
びったりの
一冊♪

ひょうし

登場人物たちが昼寝をしている絵を見て
眠る心地よさを感じる。





動物が布団に誘うページ

ねらい

眠りの心地よさを感じる

活動内容

- ・絵本の中の動物たちに誘われて、眠りの心地よさを感じる

ねーましょ ねましょ、
ころろん…



きゅうっ…



環境や援助

- * リズムに乗って、優しくゆったり読む。
- * お話の場面に合わせて読み方を工夫する。例えば4-5ページ、リスが布団に誘う場面では、「ねーましょ ねましょ」と語りかけながら、ゆっくりページをめくる。続いてリスの寝息から始まる6-7ページでは、目を閉じて心地よく眠ったかのように、静かに読む。
- * 動物によって、寝息や声に強弱をつける。



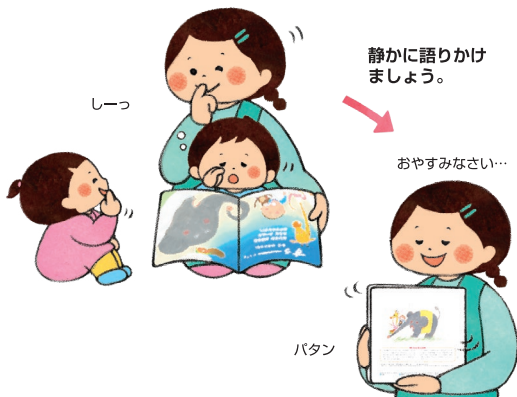
20-21 ページ

ねらい

気持ちよさそうに寝ている動物たちに共感する

活動内容

・静かに余韻を楽しむ



環境や援助

* 20-21 ページの、みんなが眠った場面は静かに読む。その後は「おやすみなさい」と言葉を足してゆっくり絵本を閉じ、裏表紙を見せながら「お昼寝をしたら、またいっぱい遊ぼうね」と声をかけるなど、終わり方まで工夫する。



読んだ後は…

ねらい

お昼寝に気持ちを切り替える

活動内容

・リラックスしながらお昼寝につなげる

お昼寝前のひとは絵本を読んで
リラックスタイムに…♪



環境や援助

- * 集団生活の中の昼寝では、個人差やその日の体調もあり、全員が一斉に眠りにつくことは少ないが、眠る前に読み聞かせをすることで、午前中の活動から昼寝に切り替えるための時間にする。
- * 面白そうに読むとかえって興奮してしまうので、静かに、子どもの気持ちが落ち着くように読む。