

じぶんで できるよ！

ひかりのくに

週案例

- ・ 保育絵本を活用して、生活リズムを整える大切さを感じる。
- ・ 食事の際の姿勢について確認し、意欲を高める。

ねらい

活動内容

環境や援助

からもご活用ください。



海の中、いろんな生き物がいて楽しそうだね！イルカはどこかな？



潜水艦、かっこいい！



ひょうし

海の生き物を見つける遊びを楽しむ。



たのしい せいかつ♪ 2～9ページ

がんばるマンに なって
はやね・はやおき・あさごはん！

ねらい

元気に過ごすために生活リズムを整えることを確認する

活動内容

・絵本を見ながら生活リズムについて話す

らんくんたちみたいに
早寝、早起き、朝ごはん
できているかな？



寝るの遅いとだめ！
早く寝る！

早く寝ないと次の日
眠いよね、がんばる
マンになる！

環境や援助

- * 「みんなもがんばるマンになって早寝、早起き、朝ごはんをがんばると元気に遊べるよ！」など気持ちが高まる声をかける。
- * おたよりなどで保護者に生活リズムを整えることの大切さを伝える。
- * 朝ごはんを食べたか聞いてみる。ごはん派かパン派かなど子どもたちが答えたくない声かけをする。



わくわく しょくいく！ 10～13 ページ

バーベキューを しよう！

ねらい

一緒に食べる喜びを感じ、野菜や肉を食べる意欲を高める

活動内容

・おままごと遊びにつなげる

おままごとでバーベキューを
しよう！



環境や援助

- * 「クマのお母さん、お皿と箸を4枚持ってるからみんなの分のだね！」 「お肉も野菜もおいしそう！ どれにする？」 など絵本をじっくり見て話した後におままごと遊びにつなげる。
- * 「他にどんなお野菜があったらバーベキューが楽しいかな？」 「絵本みたいに『じゅーじゅーじゅじゅじゅー！』 って言って焼いてみようか」 など気持ちが高まる声をかける。
- * 画用紙などで具材を作ってバーベキューごっこをする。



じぶんで やって みよう 30 ページ

かっこいい しせいぞ ごはんを たべよう!

ねらい

食事のマナーを確認し、かっこよく
食べる意欲を高める

活動内容

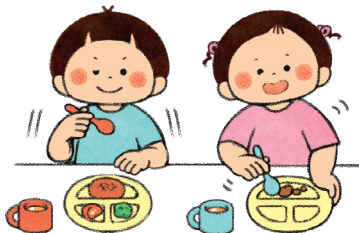
・かっこよく食べる声かけをする

はなまるくんの絵本みたいに
背中をぴんっ!
ごはんが残っていたら…?



ぴん!

あつまれー!



環境や援助

- * どうしてかっこいい姿勢で食べるといいのか絵本を見ながら理由を話す。
- * 「スプーンはゆっくり動かして集めよう」など声をかける。