

0・1・2 歳児の初めてのお話えほん

ひかりのくに **プネパオ**



あそびのえほん

テーマ：体あそび

おばけたいそう

指導計画案例：体を動かして楽しむ

5領域

との関わり

健

人

言

表

p.14-15

ねらい

リズムにあわせて楽しむ

活動内容

楽しく体を動かす



環境や援助

- *「のーび のび」「ぶーら ぶら」など、動きに合わせた擬音のリズムを、歌うようにリズムよく読み進める。
- * 14-15ページでは、子どもの手を持って「ぞぞぞのぞ〜」と揺らすなど、動きを取り入れて、より楽しむようにする。

p.16-17

ねらい

絵本に参加して楽しむ

活動内容

まねっこ遊びを楽しむ



一旦閉じて…

ばあ!



ばあ!

環境や援助

- *『お・ば・け・だ・ぞっ』のところでは、「いないいないばあ」のように本を手で隠し、少し間をあけて「ばあ!」とページをめくって、おばけたちの表情を楽しむ。
- * 子どもと一緒におばけたちの表情をまねっこしたり、他にもいろいろな表情をしたりして、楽しく読み進める。

プチパオ読んで

プチパオで
つなごう
園と家庭

幸せホルモンプラス

おうちでプチパオを楽しむポイントをご紹介します。コピーしたり、切ったりしておたよりなどにお使いください！



動画で
チェック！

7月号 ふれあいポイント

「いっしょに たいそう」

ぐーんと大きく
手を広げ…



のびのび のーびの
でろでろ でん♪

ぶらぶら 歩こう



でろでろ でん♪

今月は「楽しく体を動かす」がテーマのお話です。お話では、おばけと一緒に体操をしますが、誰かと一緒に踊ったり歌ったりするのは楽しいですね。

実際、他の人と同じ動きをすると、幸せホルモンのオキシトシンが増えて、相手と信頼感や一体感が生まれることがわかっています。

この「一心同体」の状態になるためには、子どもと同じタイミングで一緒に動きをすることがポイントです。まずはこのお話を読んだあと、親子でぜひ一緒に体を動かしてやってみましょう。

例えばお話の中にあるフレーズを使って「ぐーんと大きく手を広げ」ながら「でろでろ でん」などと言いながらやってみましょう。

さらに子どもが好きな歌や踊りに合わせて、親子で面白いポーズや動きをしてみるのも楽しいでしょう。



山口 創

桜美林大学リベラルアーツ学群教授。専攻は健康心理学、身体心理学。幸せホルモンとふれあいの関係について研究している。「幸せになる脳はだっこで育つ」（廣済堂）など著書多数。「すくすく子育て」「あさイチ」などへの出演、各種雑誌媒体の監修もを行っている。

幸せホルモンとは

オキシトシンは「幸福ホルモン」とも呼ばれ、親子のふれあいをすると親にも子どもにもたくさん分泌されるホルモンです。

その作用は、大切な親子の愛着の絆を築いたり、ストレスを小さくしたり、睡眠の質を高めるなど様々な効果があります。