

じぶんで できるよ!

# ひかりのくに

## 今日の活動のねらい

- ★生活リズムを整えることの大切さを学び  
自分の生活を振り返る
- ★楽しみながら知ることで、やってみよう  
という気持ちを持つ

活動時間

20分

タイミング

午前中

5領域  
10の姿  
との関わり

健

人

言

1

2

4

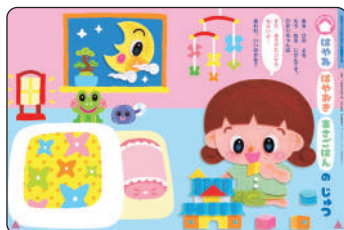
9

## 使う絵本・コーナー

ひかりのくに 8月号  
p.18~25

楽しい生活♪

はやね はやおき あさごはんの じゅつ



## 活動の内容と流れ

絵本を読み、早寝、早起き、朝ごはんの大切さや重要性を学ぶ

ひかりのくにを読み、生活習慣について確認する

→「みんなはできているかな?」「朝ごはんは何を食べた?」など、  
子どもたちの一日の過ごし方はどうか話し合う

→早く寝るには日中にどんなふうに過ごすかゲームのような  
遊びにして意見し合う(「やおやのおみせ」の手遊びにのせて、

例: 保育者「朝ごはんを食べない」→子ども「ないない」、  
「お風呂に入ったら布団に入る」→「あるある」)



## 保育者の◆環境づくりと ○援助

◆ 子どもから意見が出やすいように、早寝  
早起きについてイメージが持てる言葉かけ  
や問いかけを前日からしておく

○ 話をするとき先生はこんなふうだよ  
と先に話したり、何時に寝た? ○時は  
早いかな? など子どもの意見が出  
やすいように具体的に聞いてみる



◆ 「やおやのおみせ」の手遊びに  
のせて、子どもから出た意見を  
ゲームにして、楽しみながら  
活動できるようにする

○ 家庭との連携をはかり、保護者  
も巻き込み楽しく意識できるよ  
うにクラスの活動として進める

## 活動後、振り返りのポイント

- ★楽しみながら自分の行動について振り返ったり考えたりすることができたか
- ★早寝、早起き、朝ごはんのお約束を覚えられたか

5領域  
10の姿  
との関わり

言  
表

9  
10

今日の活動のねらい

★昔話に興味を持つ

活動時間

20分

タイミング

午前中

使う絵本・コーナー

ひかりのくに 8月号  
p.2~13

お話なあに？  
いっすんぼうし



活動の内容と流れ

絵本を読み、昔話に興味・関心を持つ

「いっすんぼうし」を読む

- 一寸法師が鬼と戦い、お姫様を助けられたこと、大人になれたことを喜ぶ
- 登場した人物を思い出したりどの場面がよかったか意見を聞き合う
- 他にどんな昔話を知っているか話し合う
- 日本の昔話、世界の昔話を用意し読み聞かせをする



保育者の◆環境づくりと ○援助

◆  
日本の昔話、世界の昔話のどちらも用意し、一日1,2冊程読み聞かせをして少しずつ触れていく

○  
まずは保育者が好きな昔話を伝え、その話から読み聞かせをしてみる

◆  
一寸法師のカッコいいところを話し合い、子どもたちのカッコいいところにつなげる

○  
本棚に何冊か昔話を置いておき、子どもたちがいつでも読めるようにしておく

活動後、振り返りのポイント

★昔話に興味・関心を持っていたか

5領域  
10の姿  
との関わり

健

人

環

表

1

3

7

10

### 今日の活動のねらい

★海の生き物について興味・関心を持つ

★海の生き物の表現活動を楽しむ

活動時間

30分

タイミング

午前中

プール遊び前

### 使う絵本・コーナー

ひかりのくに 8月号  
p.14~17

写真で見つけた！

すてきだね！ うみの いきもの



### 活動の内容と流れ

「すてきだね！ うみの いきもの」を読み、海の生き物について親しみを持つ

ひかりのくにを読み、海の生き物についてどんなことを知っているか聞く

→イルカの得意なことは何かクイズにし、当たったらページをめくる

→他の生き物の得意なこともクイズにして子どもたちに聞く

→海の生き物の好きなところを話し合う

→実際にジャンプをしたり、寝転んだりしてまねっこをする

→プールの日に水の中で海の生き物のなりきり遊びをする



### 保育者の◆環境づくりと ○援助

◆  
部屋を広くし動きやすい空間を作っておく  
海の中をイメージして活動に参加できるようにスズランテープなどで海の中を作っておく

○  
海の生き物の動きや特徴を知れるように図鑑を置いたり、他の海の生き物の写真を用意しクイズを出して楽しむ

◆  
プールの水は、しゃがんでも顔が水面につかない水深にしておく

○  
海の中をイメージできるような音を鳴らしたり、スズランテープの中をくぐったりして、一緒に活動を楽しむ



### 活動後、振り返りのポイント

★海の生き物に興味・関心を持ち、好きになる気持ちを持つことができたか

★思い思いの表現方法で生き物になりきって遊び、楽しむことができたか

### 今日の活動のねらい

- ★保育者や友達とともに体を動かすことを楽しむ
- ★さまざまな動きに親しみ、身体感覚を育む

活動時間

15分

タイミング  
朝の活動後

### 使う絵本・コーナー

ひかりのくに 8月号  
p.28-29

まねっこヨガ  
どっしり すわって  
うみに なろう!



### 活動の内容と流れ

#### 写真や絵を見て体を動かす

- ひかりのくにをよく見て、見たこと聞いたことのある海を思い出し、海になりきる
- 図鑑や写真で海を観察する
  - まねっこヨガのページ (p.28-29) を見て、保育者と向かい合い腰を立て無理のないところまで足を開いていく  
重心がとれたら背筋と踵を伸ばし、両手も左右に伸ばして海のポーズをとる
  - うみの歌を歌いながらゆらゆらと肩から手先を揺らしたり、両腕で大きな丸を描いたりする
  - 歌に合わせて体を前に倒し、海に沈んでいく太陽を眺めるようにポーズをとる



### 保育者の◆環境づくりと ○援助

◆  
まわりに危険なものがないか配慮し、子ども同士が心地よく空間を共有できるようにする

○  
体を感じていることを言葉にしたり、見たり聞いたりしたことのある海を音声や、ゆらゆら～、ザブーンなどオノマトペで表現しながら保育者と友達と共有する

◆  
海にまつわる写真や触れたり貝殻や砂など、香ったり聞いたりすることのできる海にまつわるものを用意する

○  
一人ひとりの感覚や取り組み方の違いを認めながら、のびのびと繰り返しを楽しむ中で、体の重心や感覚を感じられるようにする



### 活動後、振り返りのポイント

- ★ポーズをつかって、イメージや音声、オノマトペを楽しむことができたか
- ★目や手足の先を動かし、体の重心やさまざまな感覚に気が付くことができたか
- ★一人ひとりの発達に応じた想像性、模倣の意欲、創造の態度を賞賛できたか
- ★共有の場に親しみ、楽しく体を動かすことができたか

5領域  
10の姿  
との関わり

健

表

1

10

今日の活動のねらい

★楽しみながら手指を動かす

活動時間

20～30分

タイミング

午前中

使う絵本・コーナー

ひかりのくに 8月号  
p.30

親子で手指  
なにが とれるかな？



活動の内容と流れ

絵本を通して三指を使う意欲を高める

「なにが とれるかな？」を読み、手指を楽しみながら動かす

→子どもたちが持ち上げてみたいものを選び、実際に遊ぶ

→実際にペンやおもちゃなど身近なものを親指、人差し指、中指の3本指を使って持ち上げる  
3本で持ったときと5本で持ったときの違いに気付く  
→お箸の練習をしている園では実際にお箸を持ってみる



保育者の◆環境づくりと ○援助

◆  
「リスさんが作ったプレゼント、かわいいね！」など、子どもたちが持ち上げたくなる声かけをする

○  
始めに保育者が見本で指を使って遊んでみる



◆  
子どもたちが持ち上げられそうな身近なものを用意する

○  
一人ひとりの手指の発達を確認しながら子どもたちが楽しめるように声をかけていく

活動後、振り返りのポイント

★子どもたちが楽しみながら手指を動かしていたか

★手指を動かす意欲につながったか