

今月のねらい	今月の運動
<p>生体の生活リズムを整える</p> <p>☆就寝前は落ち着いて過ごしましょう</p> <p>入浴後は20分以内に寝床に入るようにしましょう。眠りに入るまでの時間は穏やかな気持ちで過ごすことが大切です。本を読んだり、一日にあったことを落ち着いたトーンで話をしたりゆったりとした気分で過ごせるようにします。就寝前のストレスは眠りの質が下がってしまいます。①テレビやタブレットなどの器械による視聴覚への刺激はさける ②口うるさく叱る ことは避け質の良い睡眠を心がけましょう。</p>	<p>◎抗重力筋を育てる。(直立と直立二足歩行の獲得)</p> <p>○持久走 ○公園遊具(ジャングルジム、鉄棒)</p> <p>○カエルジャンプ ○手押し車</p> <p>○ストレッチ(長座前屈、開脚前屈、スクワット)</p> <p>○自転車</p> <p>◎腕・肩を使った運動</p> <p>○綱引き ○短縄跳び</p> <p>○固定遊具(ジャングルジム、鉄棒、雲梯)</p>

認識学習	微細活動
<p>○書写、視写、描写 (俳句や上毛かるた、季節のことばなど)</p> <p>○音楽 (歌、合唱、演奏など)</p> <p>○お楽しみ会の計画を立てよう</p> <p>○静電気で遊ぼう</p>	<p>○いろいろな粘土で遊ぼう、作ろう (紙粘土、油粘土、木粉粘土、米粉、小麦粉粘土 等)</p> <p>○制作</p> <p>※グループごと</p>

	今月の予定	活動時間	連絡事項
4日	・公園遊び(ジャングルジム・持久走) ・制作 / 本読み / 描写 / 書写 ・戸外歩行	9:00～15:00	・通常活動準備 (弁当あり)
11日	建国記念日		
18日	・公園遊び(鉄棒・持久走) ・制作 / 本読み / 描写 / 書写 ・戸外歩行	9:00～15:00	・通常活動準備 (弁当あり)
25日	・公園遊び(ジャングルジム・持久走) ・粘土 / 本読み / 描写 / 話し合い ・ルール遊び	9:00～13:00	・通常活動準備 ・動作法勉強会予定になります。 ご協力お願いします

全体へのお知らせ
<p>☆公園清掃について 2月4日(土) 8:30～8:50 なかよし公園の清掃を行います。ご都合のつく方、参加お待ちしております。 ※変更になる場合はお知らせいたします。</p> <p>☆事業所内相談会について 2月の事業所内相談会は ○2月10日(金) 16:30～17:30 ○2月14日(火) 16:30～17:30 ○2月18日(土) 14:00～15:00 2月のテーマは、『自律性を高め出来ること出来ない事を分かる』です。</p> <p>☆25日(土)粉遊びを行ないます。 汚れてもいい服装、着替えの準備をお願い致します。</p>

☆戸外活動について
寒い日や、雪の日も戸外に出て活動したいと思います。帽子や手袋、ネックウォーマー等の防寒具の準備をお願い致します。

☆3月にお楽しみ遠足、発表会を行ないたいと思います。グループごとに行きます。詳細につきましては、後日お知らせいたします。