

# 月案

2021年  
1月

社会福祉法人 一越会  
桑 の 木  
Aグループ

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7  
TEL027-260-6888 Fax027-235-5801  
児童発達支援管理責任者 古澤 雅美  
http://www.hitokoshi.org  
E-mail : info@hitokoshi.org

## 今月のねらい

☆生体の生活リズムを整えましょう。

◎布団に入る前にトイレに行きましょう。

・夜尿お越しをせず、睡眠のリズムを崩さないために事前に済ませて起きましょう。

◎20時には消灯し、布団に入ります。

・部屋を暗くし、入浴後から20分以内に布団の中で静かに過ごします。

◎夜の睡眠は、脳と身体の成長・発達のために必要な働きです。寝つき(5分以内)をよくするために、日中や就寝前の過ごし方を身につけることが大切です。



## 今月の手遊び

♪ ゆきだるまのチャチャチャ♪

ゆきがふってきた チャチャチャ パパゴンドルマ チャチャチャ

そとはまっしろけ チャチャチャ ママゴンドルマ チャチャチャ

ゆきだるまをつくったら チビゴンドルマも なかまいり

だるまがおどりだす チャチャチャ チャチャチャでおどります チャチャチャ

## 今月の運動

◎抗重力筋を育てる。(直立と直立二足歩行の獲得)

・戸外歩行 ・走る

・腕立て姿勢保持(お腹に力を入れる)

(坂道、階段など)

・片足立ち(足の裏の体重移動)

・押す、引く

・戸板登り(つま先で登る)

(押し相撲、綱引きなど)

## 今月の認識学習 / 微細遊び

☆認識学習

☆微細遊び

◎ルールのある遊び

・腕立て姿勢保持

だるまさんが転んだ、へびジャンケン

(手の平全体をつく、片手で支える)

◎空間認知

・押す、引く

(パズル、めいろなど)

(押し相撲、綱引き、手繰り寄せなど)

◎物の名前、概念

(マッチング、買い物ごっこ)

・粘土(新聞紙粘土、小麦粉粘土、油粘土)

◎指示理解

・畳む(衣類、タオル、布団)

(活動の準備、片付けなど)

・制作(切る、描く、貼る)

## 全体へお知らせ

☆引き続き感染予防のため、手洗い・うがい・消毒の実施を行います。ハンカチをポケットに持たせて下さい。

☆戸外歩行用の手袋、ネックウォーマー又はマフラー、帽子の準備をお願い致します。

☆1月4日(月)顔合わせについて

・月曜日登園でない方でも、どなたでも参加いただけます。  
(9:00~13:00)

☆1月23日(土)動作法のため13時降園のご協力をお願い致します。

☆1月29日(金)はケース会議のため、13時降園のご協力をお願い致します。

☆予定変更がある場合、随時ご連絡致します。



## 《今月の予定》

| 日     | 午前の活動 / 午後の活動          |
|-------|------------------------|
| 1(金)  | 年始のお休み                 |
| 2(土)  |                        |
| 3(日)  | ↓                      |
| 4(月)  | 顔合わせ / 13時降園           |
| 5(火)  | 腕立て姿勢保持/畳む/戸外歩行        |
| 6(水)  | 押す、引く/紙粘土/だるまさんが転んだ    |
| 7(木)  | 片足立ち / 指示理解 / 作って遊ぼう   |
| 8(金)  | 戸板登り / 切る / 戸外歩行       |
| 9(土)  |                        |
| 10(日) |                        |
| 11(月) | 成人の日                   |
| 12(火) | 片足立ち / 空間認知 / 戸外歩行     |
| 13(水) | 腕立て姿勢保持/描く/宝探し         |
| 14(木) | 戸板登り / 物の概念 / 楽器、ダンス   |
| 15(金) | 押す、引く/小麦粉粘土/へびジャンケン    |
| 16(土) |                        |
| 17(日) |                        |
| 18(月) | 戸板登り / 貼る / ボール遊び      |
| 19(火) | 走る / 指示理解 / 作って遊ぼう     |
| 20(水) | 押す、引く / 畳む / 戸外歩行      |
| 21(木) | 腕立て姿勢保持/空間認知/楽器、ダンス    |
| 22(金) | 片足立ち / 油粘土 / ルールのある遊び  |
| 23(土) |                        |
| 24(日) |                        |
| 25(月) | 腕立て姿勢保持 / 切る / バスタオル遊び |
| 26(火) | 押す、引く / 物の名前 / 戸外歩行    |
| 27(水) | 片足立ち / 畳む / ルールのある遊び   |
| 28(木) | 走る / 指示理解 / 作って遊ぼう     |
| 29(金) | 押す・引く / 空間認知 (13時降園)   |
| 30(土) |                        |
| 31(日) |                        |

# 月案

2021年  
1月

社会福祉法人 一越会  
桑の木のBグループ

〒371-0016 前橋市城東町3-20-7  
TEL027-260-6888 Fax027-235-5801  
児童発達支援管理責任者 古澤 雅美  
http://www.hitokoshi.org  
E-mail: info@hitokoshi.org

## 今月のねらい

☆生体の生活リズムを整えましょう。

◎寝つきをよくするには昼間の活動と、眠る前の過ごし方が大切です。

・昼間は楽しく遊び、笑い合い、眠る前は穏やかにゆったりとした時間を過ごしましょう。

・睡眠を誘う働きがあるため、眠る時は部屋の電燈を全部消して暗くしましょう。

・早寝(午後7時半～8時半)の習慣を持ちましょう。

## 今月の手遊び

♪いとまきまき♪

いとまきまき いとまきまき ひいてひいて トントントン  
できたできた こびとさんの おくつ

## 今月の運動

◎抗重力筋を育てる。(直立と直立二足歩行の獲得)

- ・戸外歩行(草、砂利道) ・立つ⇔座る ・足上げ(またぐ、階段)
- ・四つ這い ・腹筋(ダンゴムシ)

## 《今月の予定》

| 日     | 午前の活動/午後の活動               |
|-------|---------------------------|
| 1(金)  | 年始のお休み                    |
| 2(土)  | ↓                         |
| 3(日)  |                           |
| 4(月)  | 顔合わせ / 13時降園              |
| 5(火)  | 戸外歩行 / 宝探し                |
| 6(水)  | 段差のぼりおり、おはじき / 散歩         |
| 7(木)  | 四つ這い、引っ張る(タオル) / ままごと     |
| 8(金)  | またぐ、積み木 / 散歩              |
| 9(土)  |                           |
| 10(日) |                           |
| 11(月) | 成人の日                      |
| 12(火) | 立つ⇔座る、ビー玉 / 散歩            |
| 13(水) | 腹筋、引っ張る(棒) / 散歩           |
| 14(木) | 階段のぼりおり、同じ⇔違う / 散歩        |
| 15(金) | 戸外歩行 / 電車ごっこ              |
| 16(土) |                           |
| 17(日) |                           |
| 18(月) | 四つ這い、お手玉 / 散歩             |
| 19(火) | 立つ⇔座る、同じ⇔違う / ボール         |
| 20(水) | またぐ、引っ張る(綱) / 散歩          |
| 21(木) | 戸外歩行 / オーシャンシング           |
| 22(金) | 腹筋、触る / 散歩                |
| 23(土) | 動作法                       |
| 24(日) |                           |
| 25(月) | 戸板のぼり、積み木 / すべり台          |
| 26(火) | 四つ這い、野菜スタンプ / 散歩          |
| 27(水) | 戸外歩行 / ダンス                |
| 28(木) | 立つ⇔座る、触る / 散歩             |
| 29(金) | またぐ、同じ⇔違う / ケース会議のため13時降園 |
| 30(土) |                           |
| 31(日) |                           |

## 今月の認識学習 / 微細遊び

☆認識学習

・同じ⇔違う

「動物」「食べ物」「身のまわり」  
(絵カード、実物カード  
実物を使用する)

・感覚あそび

(触る「野菜、水、土 等」

野菜スタンプ「小松菜」)

☆微細遊び

・つまむ(持つ)→入れる(離す)

(おはじき、ビー玉、お手玉)

・握る→引っ張る(たぐりよせる)

(タオル、棒、綱)

・積み木(積み上げる)

(外)

公園あそび ブランコ、ジャングルジム

## 全体へお知らせ

☆引き続き感染予防のため、手洗い・うがい・消毒の実施を行います。ハンカチをポケットに持たせて下さい。

☆1月4日(月)顔合わせについて

・月曜日登園でない方でも、どなたでも参加いただけます。  
(9:00～13:00)

☆1月29日(金)はケース会議のため、13時降園のご協力をお願い致します。

☆戸外歩行用の手袋、ネックウォーマー又はマフラー、帽子の準備をお願い致します。

☆1月23日(土)動作法のため13時降園のご協力をお願い致します。

☆予定変更がある場合、随時ご連絡致します。

