【健康な体と心は一心同体】

幼児期は、体と心の両方の成長が大切です。

　幼児期に育てたいのは、元気な体と、のびのびとした心です。実はこの二つは切り離せないもので、まさに「健康な体と心は一心同体」と言えます。
　そして、「心が元気なら体も元気」、「体が元気なら心も元気」という相互関係があり、どちらも欠けることなくバランスよく保たれることが大切です。

　園での生活の中には、体と心を一緒に育む工夫がたくさんあります。園庭で走ったり、遊具に登ったり、友達と追いかけっこをすることは体を育てるだけでなく、「楽しい！」「できた！」という気持ちを生み、心を元気にします。また、一緒に遊ぶ中で、順番を待つ・譲り合う・協力することで思いやりを自然に学び、人とのつながりを感じる心も育っていき、それがさらに元気な体を支える力になります。

　つまり、日々の遊びやちょっとした運動や人との関わりの積み重ねが、体と心を一緒にたくましく育てるのです。無理に特別な練習をしなくても、子どもたちは遊びの中で自然に成長していきます。

　子どもが自由に体を動かし、笑顔で遊べる時間を大切に見守れる環境を整えてあげたいと思います。