

방콕놀이 1.

신나는 체조놀이

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악)
소요시간	약 10분

가족이 함께 기본체조를 매일 매일 10분씩 함께 해 보세요.

1. 무릎 굽혀 펴기	2. 무릎 펴주기	3. 무릎 돌리기	4. 허리 돌리기
5. 어깨 돌리기	6. 손목 돌리기	7. 무릎 누르기	8. 한발로 균형잡기
9. 배 힘으로 지탱하기	10. 누웠다 앉기	11. 발로 이름쓰기	12. V자 앉기
13. 손으로 발끝잡기	14. 머리 뒤에 발끝대기	15. 뒤로 발목잡기	16. 한발로 뛰어가기

방콕놀이 2.**1. 온몸으로 놀아요**

☞ 준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악) * 맨발
☞ 소요시간	약 10분

놀이 장면



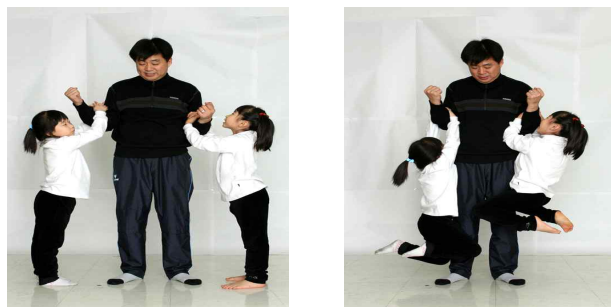
활동 Tip!

- 간편한 복장과 맨발로 시작합니다.
- 서로 마주보고, 아이가 어른의 발등 위에 발을 올려 걸어봅니다.
- 처음에는 천천히 걷고, 익숙해지면 보폭을 넓게, 혹은 발을 높이 들며 걸어 보세요.
- 춤을 추듯 리듬에 맞추어 스텝을 밟아보는 것도 재미있지요.

방콕놀이**2. 팔에 매달리기**

☞ 준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악)
☞ 소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 어른의 팔에 두 손을 이용하여 매달리고, 어른은 한 바퀴 돌아보세요.
- 어른들이 팔에 힘을 주면 매달리고 천천히 어린이는 발을 들어 봅니다.
- 제자리걷기나 돌리기를 해보세요.

방콕놀이**3. 팔에 매달리기**

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악)
소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 어른과 어린이가 서로 마주보고 양손을 붙잡습니다.
- 어린이가 어른의 무릎으로 올라가 발로 차며 뒤로 돌아봅니다.
- 팔다리의 유연성 운동 후에 실시하는 것이 좋다.

방콕놀이**4. 보자기로 공 쳐올리기**

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 보자기, 공
소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 어른과 어린이가 서로 마주보고 양손을 붙잡습니다.
- 어린이가 어른의 무릎으로 올라가 발로 차며 뒤로 돌아봅니다.
- 팔다리의 유연성 운동 후에 실시하는 것이 좋다.

방콕놀이	<h2>5. 망 속의 공 뛰어넘기</h2>
-------------	-------------------------

☞ 준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 공, 양파망
☞ 소요시간	약 10분

놀이 장면



<p>활동방법</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 공을 넣을 수 있는 크기의 양파 망을 준비합니다. • 어른이 끝을 잡고 돌려주면 유아는 공 망을 뛰어 넘습니다.
-------------	---

방콕놀이	<h2>6. 후프 밖으로 밀기</h2>
-------------	-----------------------

☞ 준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 훌라후프
☞ 소요시간	약 10분

놀이 장면



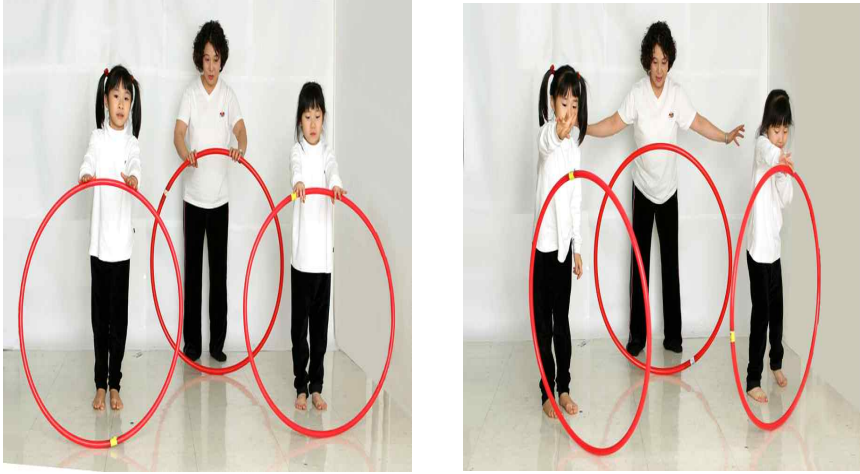
<p>활동 Tip!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 가족이 모두 후프 안에 들어가 엉덩이가 닿도록 합니다. • 서로의 엉덩이를 밀어 후프 밖으로 밀어냅니다.
----------------	---

방콕놀이

7. 후프 팽이 돌리기

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 훌라후프
소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!

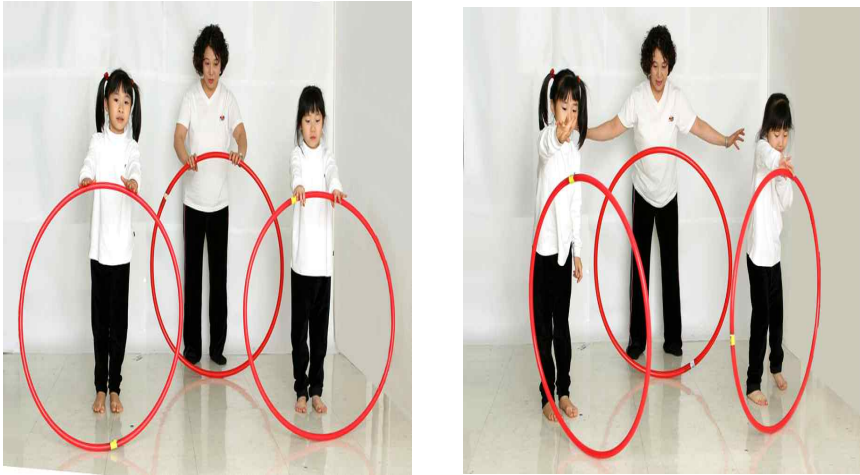
- 후프를 세워 두 손으로 양 쪽을 잡습니다.
- 팽이처럼 돌려봅니다. 발을 넣어 세워봅니다.
- 누가 누가 오래 돌리나 경주해 봅니다.

방콕놀이

8. 후프 팽이 돌리기

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 훌라후프
소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!

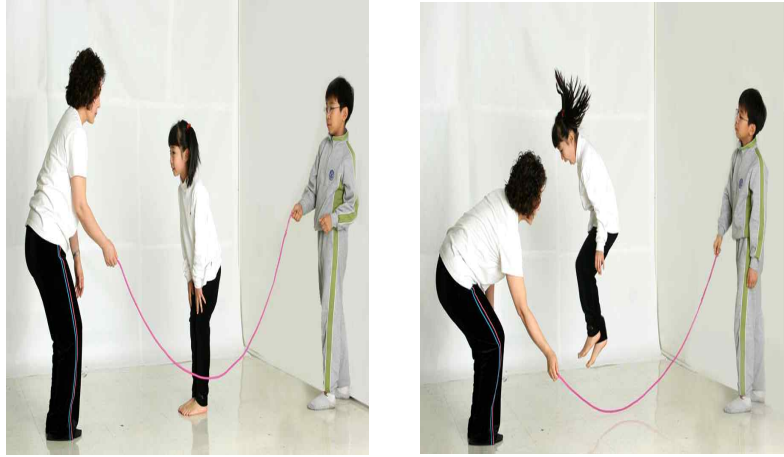
- 후프를 세워 두 손으로 양 쪽을 잡습니다.
- 팽이처럼 돌려봅니다. 발을 넣어 세워봅니다.
- 누가 누가 오래 돌리나 경주해 봅니다.

방콕놀이

9. 꼬마야, 꼬마야

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 줄넘기
소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 줄넘기 줄 2개를 연결하여 긴 줄을 준비하고 줄을 돌려줍니다.
- 꼬마야 노래에 맞추어 동작을 다 하는 사람이 성공입니다.

방콕놀이

10. 먼저 공차기

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 줄넘기, 탕탱볼
소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 줄넘기 2~3 개를 연결하여 큰 고리를 만들고 가족이 고리 안으로 들어가 삼각형을 만들어 꼭지점에 가서 섭니다.
- 신호하면 자기 앞 쪽으로 줄을 끌고 나가 자기 앞쪽에 공을 먼저 차는 사람이 이기는 놀이입니다.
- 먼저 줄을 당기고 나서 공을 찹니다.

방콕놀이

11. 우유곽 기차

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 줄넘기, 탕탱볼
소요시간	약 10분

놀이 장면



활동 Tip!	<ul style="list-style-type: none"> • 1000ml 우유곽 6개를 20~30cm 간격으로 길게 배치합니다. • 어린이는 옆드려 한 손이 한 개의 우유곽을 짚고, 어른은 어린이의 양 다리를 들어줍니다. • 한 손으로 우유곽 하나씩을 짚으며 옆으로 이동합니다.
---------	---

방콕놀이

12. 우유곽 먼저 올라서기

준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 줄넘기, 탕탱볼
소요시간	약 20분

놀이 장면



활동 Tip!	<ul style="list-style-type: none"> • 1000ml 우유곽 6~7개를 원 모양이 되도록 바닥에 배치합니다. • 술래를 정하여 원의 바깥에 서도록 합니다. • 원의 밖에서 노래를 부르며 돌다가 술래가 신호를 하면 우유곽 위에 올라서서 술래가 다시 신호를 할 때까지 균형을 잡습니다. • 균형을 잡지 못하고 떨어지는 사람이 술래가 됩니다.
---------	--

방콕놀이	<h2>13. 시소놀이</h2>
-------------	-------------------

♣ 준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 줄넘기, 탕탱볼
♣ 소요시간	약 10분

놀이 장면



활동방법	<ul style="list-style-type: none"> 어른은 앉아서 다리를 모으고 쪽 펴주세요. 어린이는 어른의 허벅지 위에 앉아 서로 마주보며 양손을 잡습니다. 어린이가 뒤로 누우면 어른은 앞으로 숙이고, 어린이가 앞으로 숙이면 어른이 뒤로 눕는 동작을 반복합니다.
------	---

방콕놀이	<h2>14. 비행기 놀이</h2>
-------------	---------------------

♣ 준비물	체육복(간편복장), 신나는 음악(동요-비행기)
♣ 소요시간	약 10분

놀이 장면



활동방법	<ul style="list-style-type: none"> 어른은 눕고 어린이는 서서 마주 대합니다. 어른이 유아의 배에 발을 대고다리를 위쪽으로 올려줍니다 유아는 높이 올라간 상태에서 다리를 쪽 뺀어 봅니다 손을 벌리며 “비행기” 하고 외쳐봅니다.
------	---