

[가족과 함께 하는 신체활동]

- 실내에서는 층간 소음이 발생할 수 있으니 유의해서 활동해 주시기 바랍니다 -

1. 온 몸으로 놀아요

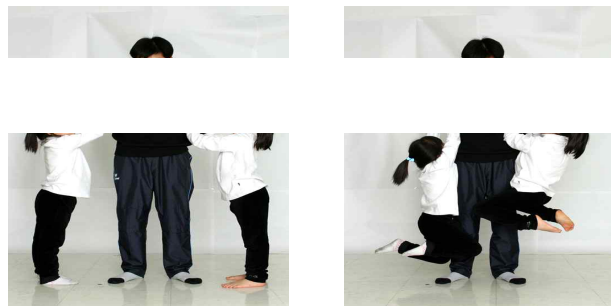
도구 없이 어린이와 맨살을 부비며 놀이하는 것은 부모와 자녀의 유대감을 깊게 하며, 스트레스를 해소해줍니다. 더불어 어린이와 부모님의 근력을 강하게 해 주지요.

♠ 발 위에 서서 걷기



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

♠ 팔에 매달리기

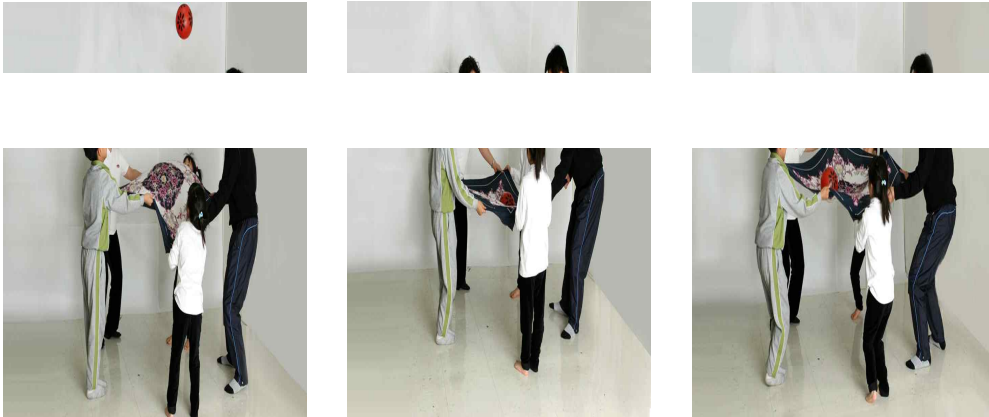


- 어른의 팔에 두 손을 이용하여 매달리고, 어른은 한 바퀴 돌아보세요.
- 어른들이 팔에 힘을 주면 매달리고 천천히 어린이는 발을 들어 봅니다.
- 제자리 걸기나 돌리기를 해본다.

2. 공을 가지고 놀아요

가장 쉽게 구할 수 있고, 어린이들이 좋아하는 공으로 가족과 함께 다양한 게임을 할 수 있습니다. 다양한 크기와 재질의 공은 어린이들의 감각을 일깨우고, 순발력과 민첩성, 지구력을 기르는데 도움을 줍니다.

♠보자기로 공 쳐올리기

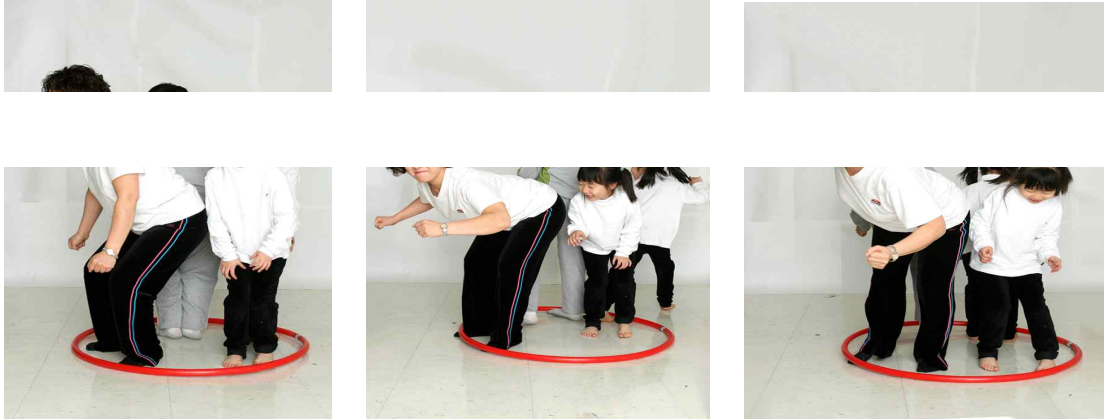


- 보자기나 큰 천의 4귀퉁이를 한 사람씩 잡습니다.
- 보자기의 가운데 공을 올리고 하나, 둘, 셋, 구호에 맞추어 함께 공을 쳐서 올립니다.

3. 후프를 가지고 놀아요

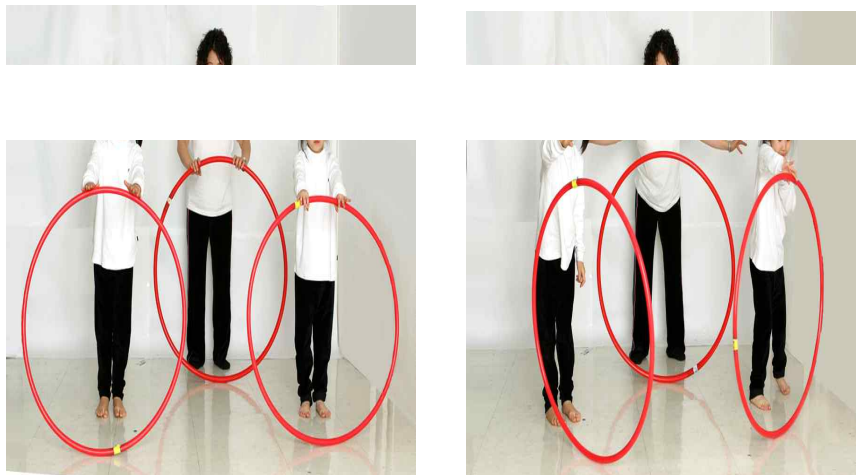
후프를 돌리는 것 말고도 다양한 방법으로 후프 놀이를 할 수 있습니다.
밀고, 당기고, 던지고, 굴리고 후프를 사용할 수 있는 더 많은 방법을 어린이와 생각해 보세요.

♠ 후프 밖으로 밀기



- 가족이 모두 후프 안에 들어가 엉덩이가 닿도록 합니다.
- 서로의 엉덩이를 밀어 후프 밖으로 밀어냅니다.

♠ 후프 팽이 돌리기

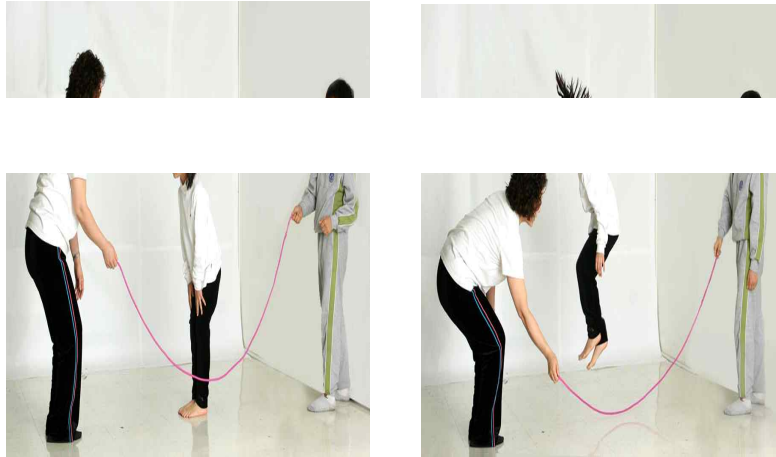


- 후프를 세워 두 손으로 양 쪽을 잡습니다.
- 팽이처럼 돌려봅니다. 발을 넣어 세워봅니다.
- 누가 누가 오래 돌리나 경주해 봅니다.

4. 줄넘기로 놀아요

전신 운동을 하기에 가장 간단하고 좋은 도구인 줄넘기를 활용하여 다양한 놀이와 게임을 할 수 있습니다.

♠ 꼬마야 꼬마야



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

♠ 먼저 공차기



- 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 잡니다.

5. 빈 우유갑으로 놀이해요

다양한 크기의 우유갑에 신문지를 단단히 뭉쳐 넣고 비닐테이프로 마감을 하면 다양한 놀이에 사용할 수 있는 훌륭한 놀이감이 됩니다.

어린이들과 함께 만들기부터 하면 더욱 재미있게 놀이할 수 있겠지요?

♠ 손으로 우유갑 징검다리 건너기

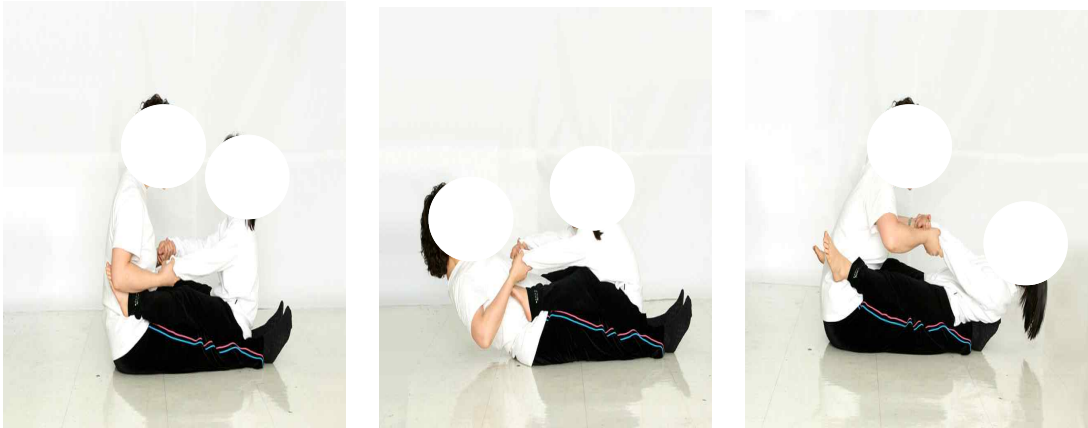


- 1000ml 우유갑 6개를 20~30cm 간격으로 길게 배치합니다.
- 어린이는 옆드려 한 손이 한 개의 우유갑을 짚고, 어른은 어린이의 양 다리를 들어줍니다.
- 한 손으로 우유갑 하나씩을 짚으며 옆으로 이동합니다.

6. 바닥에서 놀아요

꼭신하게 침대 위에서나 방바닥에서 온 가족이 함께 덩굴며 즐거운 놀이를 할 수 있어요. 다양한 동작을 해보며 유연성과 근력을 길러주세요.

♠ 시소 놀이



- 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.

♠ 비행기 놀이



- 어른은 눕고 어린이는 서서 마주 대합니다.
- 어른이 유아의 배에 발을 대고 다리를 위쪽으로 올려줍니다
- 유아는 높이 올라간 상태에서 다리를 쪽 뺀어 봅니다
- 손을 벌리며 “비행기” 하고 외쳐봅니다.

출처: 가족과 함께 하는 신체활동[장학자로 중 발취]