

코로나19를 이겨내요!

가정에서 쉽게 할 수 있는 실내놀이자료

흥왕초등학교병설유치원





신입생 및 재원생 부모님들 안녕하세요.

코로나19 사태로 인하여 가정 보육 기간이 길어지고 있습니다.

자유롭게 외출을 못 하는 상황에서 활동적인 아이들과 시간을 보내려면
아이들도 갑갑하지만 지켜보시는 부모님들께서도
'오늘은 어떻게 놀아주나?' 하는 고민이 되실 것 같습니다.

이에 가정에서 아이들과 함께 놀이하면 좋은 자료를 보내드립니다.
원아들의 원 적응을 도울 수 있는 활동들과
원에서 활동하는 것들을 미리 가정에서 경험해 볼 수도 있는
실내놀이 자료입니다.

가르쳐주고 싶은 것도 많고 추억도 빨리 쌓고 싶지만
안전하지 않은 이 상황에서 건강을 지키는 것보다 중요한 건 없기에
저는 아이들을 맞이할 교실을 정리하며 기다리고 있습니다.
시간이 지나 모든 것이 제자리로 돌아왔을 때
아이들에게 잘 견뎌냈노라고 다독여 주고 싶습니다.
그러니 가정에서도 부디 건강하시길 바랍니다.

3월 18일(수)

흥왕초등학교병설유치원

교사 정지영 올림



■ 코로나 19를 이겨내는 손씻기 놀이

코로나19를 이겨내기 위해서는 흐르는 물에 비누를 사용해서 30초 이상 손을 씻어야 해요.

아이에게 손씻기의 중요성을 알려줄 수 있는 3단계 놀이법을 소개합니다.

■ 손씻기 놀이 1단계

장난감 목욕 놀이

플라스틱 장난감을 씻겨주며 자연스럽게 손씻기나 목욕과 연계할 수 있어요.

◎ 연령 : 만 3세

◎ 준비물 : 플라스틱 장난감, 비누

1. 플라스틱 장난감을 물에 담그고 목욕을 시켜줍니다.
2. 비누칠을 하고 꼼꼼하게 닦아줄 수 있도록 합니다.
3. 장난감 목욕이 끝나면 아이도 손을 씻고 마무리 합니다.

■ 손씻기 놀이 2단계

비누로 손을 씻어요.

오일과 글리터를 사용해서 손을 왜 비누로 씻어야 하는지 알아봅니다.

◎ 연령 : 만 4세

◎ 준비물 : 베이비오일, 글리터 가루(고운 모래, 아이섀도우 등), 장난감, 비누

1. 아이의 손에 오일을 바른 후 글리터 가루(세균)를 묻혀봅니다.
2. 물로 씻어봅니다. 물로는 오일이나 글리터 가루가 잘 떨어지지 않는 것을 관찰합니다.
3. 오일과 글리터 가루가 묻은 손으로 부모와 악수를 하거나 장난감을 만져봅니다.
4. 글리터 가루(세균)이 다른 사람의 손이나 장난감으로 옮겨가는 것을 확인합니다.
5. 비누칠을 하고 30초 이상 꼼꼼하게 손을 씻어봅니다.

■ 손씻기 놀이 3단계

비누로 씻어야 하는 이유? 표면장력 알아보기

물을 비롯한 액체는 수많은 분자들로 이루어져있어요. ‘표면장력’은 분자들 사이에 서로 끄는 힘을 말해요. 무거운 배가 물 위에 떠있을 수 있는 이유도 바로 이 ‘표면장력’ 때문이지요. 그런데 물에 세제를 섞으면 물 분자들은 서로 끌어당기는 힘이 약해진답니다.

◎ 연령 : 만 5세

◎ 준비물 : 투명한 그릇, 후춧가루, 비누, 물

1. 투명한 그릇에 물을 반 정도 붓고 후춧가루를 물 위에 뿌립니다. 후춧가루는 우리 손에 묻는 먼지 대신입니다.
2. 후춧가루가 그릇 가운데 동그랗게 떠 있는 것을 관찰합니다.
3. 후춧가루를 손으로 눌러봅니다. 후춧가루가 퍼지지 않고 다시 뭉치는 것을 알 수 있어요.
4. 비눗물을 손가락에 묻힌 뒤 후춧가루를 다시 눌러봅니다. 어떻게 다를까요?
5. 후춧가루가 그릇의 가장자리로 이동하는 것을 관찰해봅니다.
6. 비누를 묻히면 물이 서로를 잡아당기는 힘인 표면장력이 약해져서 먼지가 쉽게 떨어져 나갈 수 있어요.



■ 원에서의 적응을 그림책을 소개합니다.

신학기 새로운 원 환경에 적응하는 것은 아이들에게 긴장감과 스트레스를 줍니다. 원 적응과 관련된 그림책으로 아이의 마음을 먼저 열어주세요. 그림책 속 주인공이 되어 엄마와 다시 만나거나, 선생님과 친구들과 놀이하는 내용들은 아이들이 새로운 원 환경에 기대감을 가지게 도와줍니다.



우리는
언제나 다시 만나
(위즈덤하우스)



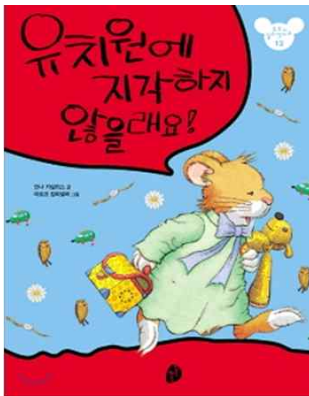
어린이집이 좋아요
(다음세대)



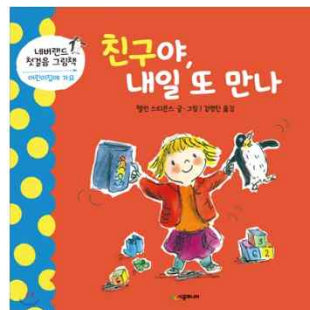
도토리 마을의 유치원
(웅진 주니어)



선생님은 몬스터!
(사계절)



유치원에 지각하지
않을래요!
(키득키득)



친구야, 내일 또 만나
(시공주니어)



유치원에 처음 가는 날
(키다리)



규칙이 필요해!
(한울림 어린이)



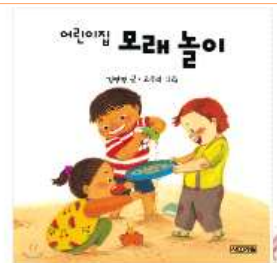
어린이집 바깥 놀이



어린이집 그리기 놀이



어린이집 물놀이



어린이집 모래 놀이

어린이집 그림책 시리즈
(사계절)



■ 원에서의 적응을 돕는 실내놀이

■ 식판식 적응 놀이

원에 처음 입학하는 아이들과 함께 하면 좋은 놀이입니다.

◎ 준비물 : 식판, 가위, 음식 전단지나 잡지의 요리사진

1. 음식 전단지나 잡지의 요리 사진들을 살펴보고 아이가 원에서 먹고 싶은 음식에 대해 이야기 나눠요.
2. 먹고 싶은 음식을 가위로 오려서 식판에 올려 봅니다.
3. 그 중에 가장 먹고 싶어하는 음식을 해서 식판에 담아 맛있게 식사해보세요.

■ 생활계획표 만들기

원 생활은 규칙대로 활동이 진행됩니다. 아이와 원 시간표에 맞추어 생활 계획표를 만들고 가정에서도 지켜보세요. 이후 원 적응이 훨씬 빨라집니다.

◎ 준비물 : 도화지, 색연필, 원 활동시간표

1. 도화지 위에 원 활동시간표를 참고해서 생활 계획표를 만들어 봅니다.
2. 각 시간에는 무엇을 활동하는 것인지 이야기 나누어 보세요.
3. 완성된 생활계획표를 냉장고나 잘 보이는 곳에 붙이고 가정에서도 시간에 맞춰 생활해주세요.

■ 우리 가족 특별한 시그널 만들기

등하원시 아이와 함께 표현할 수 있는 시그널을 만들어보세요. 손가락 하트처럼 우리 가족만이 알 수 있는 시그널로 부모와 아이의 마음을 표현하는 활동입니다.

◎ 준비물 : 색연필, 도화지

1. 도화지에 “사랑해”, “보고싶었어” “힘내”와 같이 우리 가족이 함께 만들면 좋을 단어들을 적어보세요.
2. 그 단어들에 맞는 우리 가족만의 시그널을 만들어 그려보세요.
3. 등하원 시에 부모님과 떨어질 때나 다시 만났을 때 말없이 우리 가족만의 시그널로 마음을 표현해보세요.

■ 원 역할놀이 하기

원 하루일과를 생각하며 부모님이 같이 역할극을 해봅니다.

◎ 준비물 : 그림책, 아이가 좋아하는 놀잇감

1. 부모님은 아이 역할, 아이는 선생님 역할을 합니다.
2. 등원하는 것부터 놀이하는 것까지 선생님의 지시에 따라 놀이합니다.
3. 원 하루일과를 자연스럽게 익혀보고 아이가 좋아하는 놀이, 걱정하는 것들을 알아볼 수 있는 시간입니다.



■ 층간소음 줄이면서 가정에서 할 수 있는 실내놀이

■ 의자 밑 모험놀이

자신만의 비밀스러운 공간을 갖고 싶어하는 아이들에게 좋은 놀이입니다.

◎ 연령 : 만 2~3세

◎ 준비물 : 다리가 네 개인 의자 3~4개, 이불, 공

1. 의자를 일정한 간격으로 3~4개 두고 앞뒤에서 아이가 빠져나가게 합니다.
2. 의자 밑으로 지그재그로 빠져나가기, 애벌레처럼 빠져나가기 등 다양한 방법을 제시합니다.
3. 의자 위에 이불을 씌워 동굴이나 터널같은 느낌을 만들어보세요.
4. 의자 밑으로 공을 굴려 주고 받는 놀이를 해보세요.

■ 패트병 볼링 놀이

가정에서도 재미있게 신체를 움직일 수 있는 놀이예요. 아이의 대소근육을 발달시키고 연령에 따라 수준을 다르게 해서 놀이할 수 있어요.

◎ 연령 : 만 2~5세

◎ 준비물 : 다 쓴 패트병, 색 테이프나 매직, 공

1. 다 쓴 패트병을 깨끗하게 씻어 말립니다.
2. 패트병의 겉포장지는 제거하고, 색 테이프나 매직으로 아이가 꾸밉니다.
3. 볼링핀처럼 세워두고 아이와 공을 굴려 쓰러뜨립니다.

■ 포스트잇 붙이기

포스트잇을 자유롭게 붙이며 눈과 손의 협응력을 기르고 소근육 조절력을 키워줍니다.

◎ 연령 : 만 2~5세

◎ 준비물 : 포스트잇, 매직

1. 아이에게 포스트잇을 보여주고 자유롭게 탐색합니다.
2. 포스트잇을 한 장씩 떼어 이마, 볼, 턱, 팔꿈치 등에 붙여봅니다.
3. 아이가 포스트잇을 떼거나 자유롭게 붙일 수 있도록 합니다.
4. 신나는 음악에 맞춰 몸을 흔들며 붙어있는 포스트잇을 떼봅니다.
5. 포스트잇에 신체 부위나 사물의 이름을 적고 해당하는 곳에 붙여보는 놀이도 해보세요.

■ 우리 집 보물찾기

단순한 찾기 놀이에서부터 아이 수준에 맞춰 수준을 높여보세요.

◎ 연령 : 만 3~5세

◎ 준비물 : 종이, 사탕이나 초콜릿, 장난감, 평면도

1. 아이가 좋아하는 사탕이나 초콜릿, 장난감을 집안 곳곳에 숨겨둡니다.
2. 부모가 아이 방의 평면도를 그리고 보물을 숨긴 위치를 표시합니다.
3. 아이는 보물지도를 보고 숨겨진 보물을 찾아봅니다.
4. 아이 연령에 맞춰 보물지도의 지령을 바꿔가며 놀이해보세요.



■ 신문지 위에 올라가요

가족과 함께 신문 위로 올라가는 놀이로 신체조절능력과 정서발달에 도움이 되는 놀이입니다.

◎ 연령 : 만 2~5세

◎ 준비물 : 신문지

1. 신문을 가장 넓게 편 후 모든 가족이 신문 위로 올라갑니다.
2. 신문을 반으로 접은 후 가족이 올라갑니다.
3. 신문의 크기를 점점 줄이면서 함께 놀이합니다. 모두가 작은 공간에 올라가려면 어떻게 하면 좋을까요?

■ 발집게 놀이

눈과 발을 이용해서 놀이하는 과정 속에서 협응력을 기르고 가족간의 스킨십을 통해 유대감을 강화합니다.

◎ 연령 : 만 2~5세

◎ 준비물 : 신문지, 바구니

1. 신문지 한 장을 구겨서 공을 만듭니다.
2. 아이와 부모가 발을 맞대서 신문지 공을 잡아 바구니에 담아봅니다.
3. 신문지 공 크기를 점점 작게 하거나 여러 개 공을 만들어서 수준을 다르게 해서 놀이해보세요.

■ 수수깡 격파하기

수수깡으로 격파 놀이를 해보세요. 아이 스스로 격파하며 성취감을 느낄 수 있습니다.

◎ 연령 : 만 1~2세

◎ 준비물 : 수수깡

1. 수수깡 하나를 엄마가 잡아줍니다.
2. 아이가 수수깡을 손으로 쳐서 부러뜨려보도록 유도합니다.
3. 아이가 격파에 성공하면 크게 환호하며 칭찬해줍니다.
4. 수수깡의 개수를 점차 늘리며 놀이합니다.

■ 바둑알 많이 올리기

손 위에 올린 바둑알을 떨어뜨리지 않게 조심하며 소근육 조절 능력을 발달시켜요.

◎ 연령 : 만 2~5세

◎ 준비물 : 바둑알 혹은 단추

1. 온 가족이 순서를 정합니다.
2. 순서대로 손등에 바둑알을 가득 올려봅니다.
3. 손등에 바둑알을 올린 채로 한 바퀴 천천히 돌아봅니다.
4. 바둑알이 얼마나 남아있는지 개수를 세어본 후 많이 남아있는 사람이 이기는 게임입니다.
5. 연령이 높아질수록 미션을 어렵게 구성해서 놀이해보세요.



■ 휴지 꼬리 밟기

신체조절력이 발달하고 성취감을 키울 수 있는 놀이예요. 층간소음을 방지하기 위해 꼭 매트 위에서 진행하세요.

◎ 연령 : 만 2~5세

◎ 준비물 : 두루마리 휴지

1. 허리에서 늘어뜨렸을 때 땅에 살짝 끌릴 정도로 휴지를 준비합니다.
2. 길게 자른 휴지를 마치 꼬리처럼 엉덩이 쪽 바지에 끼웁니다.
3. 두 사람이 마주보고 시작 신호와 함께 상대방의 꼬리를 먼저 밟는 사람이 이기는 게임입니다.
4. 휴지 대신 신문지나 스카프를 활용해도 좋습니다.

■ 빨대 축구 게임

호흡을 참고 바람을 불어보는 활동을 아이의 집중력 향상과 심폐지구력 발달에 효과적입니다.

◎ 연령 : 만 3~5세

◎ 준비물 : 빨대, 골대가 될만한 종이컵이나 상자, 공(탁구공 혹은 호일 공)

1. 책상이나 식탁 양 끝에 골대가 될만한 종이컵이나 상자를 세워둡니다.
2. 빨대로 바람을 불어 탁구공을 상대편 골대에 넣는 게임입니다.
3. 아이에게 기회를 많이 주며 아이가 빨대로 바람을 불 때 골을 넣을 수 있도록 도와주세요.

■ 나무에 글자 열매가 주렁주렁

글자 스티커를 만들어가며 언어적인 자극과 소근육 발달을 돕습니다.

◎ 연령 : 만 3~5세

◎ 준비물 : 도화지, 색연필, 동그라미 스티커, 네임펜

1. 도화지에 나무 그림을 그리고 동그란 열매 모양을 그려 준비합니다.
2. 스티커에 연령에 맞게 ㄱ~ㅎ까지 쓰거나 글자를 써서 준비합니다.
3. 나무 그림 위에 글자 스티커를 붙여가며 읽어 보거나 단어를 만들어 봅니다.
4. 나무를 색연필로 꾸며 마무리 합니다.

■ 화산이 펑! 화산 실험놀이

용암처럼 보글보글 흘러 내리는 거품을 관찰해보세요.

◎ 연령 : 만 5세

◎ 준비물 : 요구르트 병, 점토, 베이킹소다, 식초, 쟁반, 빨간 물감이나 식용색소

1. 쟁반 위에 요구르트 병을 올립니다.
2. 요구르트 병에 점토를 붙여 산 모양을 만듭니다.
3. 요구르트 병에 베이킹소다 한 스푼을 넣습니다.
4. 요구르트 병 속에 식초를 조금씩 부어줍니다.
5. 빨간 용암을 표현하고 싶으면 식초에 빨간 물감이나 식용색소를 섞어줍니다.
6. 보글보글 거품이 흘러넘치며 화산이 완성됩니다.



■ 요리활동과 함께 할 수 있는 놀이

■ 화이트데이 카스테라 케이크 만들기

◎ 연령 : 만 3~5세
◎ 준비물 : 카스테라 빵, 생크림, 딸기 등 과일, 초콜릿, 젤리, 과자 등

1. 카스테라 빵에 생크림을 바릅니다.
2. 각종 과일, 과자, 초콜릿 등으로 케이크를 꾸며보아요.
3. 화이트데이를 맞아 엄마에게 선물해보세요!

■ 자투리 과일 야채 도장 찍기

요리하고 남은 야채나 과일 자투리를 모아서 도장 찍기 놀이를 해요.

◎ 연령 : 만 2~3세
◎ 준비물 : 남은 야채, 과일 자투리, 물감, 종이

1. 남은 야채나 과일 자투리를 가로 세로로 잘라 봅니다.
2. 물감을 묻혀 종이에 찍어봅니다.

■ 달걀 껍질 깨기

아이들이 좋아하는 계란 요리를 하고 남은 껍질로 스트레스를 풀어볼 수 있는 놀이입니다.

◎ 연령 : 만 2세
◎ 준비물 : 계란 껍질, 비닐봉투, 고무망치, 매직이나 네임펜

1. 계란요리 후 껍질을 하루 이틀 모아봅니다.
2. 비닐 봉투나 통에 넣고 고무망치로 신나게 깨 봅니다.
3. 계란껍질을 작게 더 작게 깨보기도 하고, 바사삭 깨지는 소리도 들어봅니다.
4. 매직이나 네임펜으로 계란껍질에 단어나 그림을 그려넣고 해당하는 단어를 이야기 하면 깨보는 활동으로도 진행해보세요.

■ 소떡소떡 만들기

휴게소 명물음식이 된 소떡소떡은 우리 아이들이 좋아하는 간식입니다. 가정에서 소떡소떡을 간단하게 만들어보세요.

◎ 연령 : 만 2~5세
◎ 준비물 : 비엔나 소세지, 떡볶이 떡, 소스, 꼬치

1. 꼬치에 소세지, 떡, 소세지, 떡 순서대로 끼워 봅니다.
2. 후라이팬에 살짝 구워 준비합니다.
3. 원하는 소스를 발라서 맛있게 먹습니다.



■ 미술활동으로 할 수 있는 놀이

■ 주룩 주룩 비가 내려요

화장솜을 사용해서 비가 내리는 모습을 표현합니다.

◎ 연령 : 만 3~5세

◎ 준비물 : 도화지, 화장솜, 가위, 풀, 색연필, 파란색 물감, 스포이드 혹은 나무젓가락

1. 도화지 위에 우산이나 배경이 될 만한 풍경을 그립니다.
2. 화장솜을 물방울 모양으로 오려 도화지 위에 붙입니다.
3. 화장솜 위에 스포이드나 나무젓가락으로 물감을 떨어뜨려봅니다.
4. 화장솜 위에 번지는 물감을 관찰하고 비오는 풍경을 완성해 보세요.

■ 셰이빙 폼 물감놀이

아빠가 사용하는 셰이빙 폼에 물감을 섞어서 같이 놀이해요. 목욕하면서 하기도 좋은 놀이예요.

◎ 연령 : 24개월 이상

◎ 준비물 : 셰이빙 폼, 물감, 나무젓가락, 종이

1. 아빠가 사용하는 셰이빙 폼에 물감을 떨어뜨려요.
2. 나무젓가락으로 살짝 저어 마블 효과를 감상해요.
3. 손으로 촉감을 느껴보며 색이 섞이는 것을 관찰해요.
4. 종이나 욕실 벽면에 찍으며 놀아요.

■ 거울 자화상 그리기

거울을 보고 자신의 모습을 그려보며 눈과 손의 협응력을 키워줍니다.

◎ 연령 : 만 3~4세

◎ 준비물 : 거울, 보드마카

1. 아이가 거울을 마주보고 앉거나 섭니다.
2. 아이에게 보드마카를 주고 자신의 얼굴을 보며 따라 그려보도록 합니다.
3. 아이가 멋진 자화상을 완성하면 보드마카로 함께 꾸며주세요.

■ 커피 물감 놀이

커피가루로 아이의 창의력과 상상력을 발달시키는 미술 놀이입니다.

◎ 연령 : 만 4~5세

◎ 준비물 : 종이접시, 커피가루, 붓, 물, 풀, 도화지

1. 도화지 위에 커피가루를 쏟고 손으로 촉감을 느껴봅니다.
2. 커피가루 탐색을 마쳤으면 종이접시로 옮겨 담고 물에 풀어봅니다.
3. 붓에 커피가루 물을 묻혀보고 도화지 위에 그려봅니다.
4. 완성된 그림의 느낌과 향기를 이야기 나눠봅니다.

