

# 수건 체조

아이들에게 수건을 꺼내주세요. 그리고 관찰해보세요. 수건으로 무엇을 하는지. 만약 수건으로 얼굴 닦는 시늉만 한다면, 엄마가 보여주세요. 수건으로 체조하는 방법을. 하나 둘, 하나 둘! 신나는 수건 체조!

## 필요한 것은

- 수건, 경쾌한 느낌의 음악테이프(구령에 맞추어 체조를 할 수 있도록 4박자 곡이면 더욱 좋음)

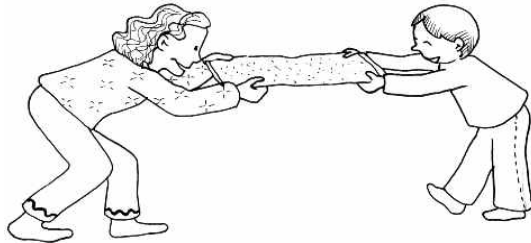
- 엄마와 아이가 각각 수건을 한 장 씩 들고 혼자 하는 체조를 해봅니다.

- 팔을 벌려 양손으로 수건의 끝을 잡고 서서 위로 올렸다 내리기
- 같은 방법으로 수건을 잡고 상체를 아래로 구부렸다 펴기
- 같은 방법으로 수건을 잡고 왼쪽, 오른쪽으로 돌리기
- 한 쪽 손에 수건을 잡고 뛰면서 수건 돌리기
- 수건을 등뒤에 댄 채로 양쪽을 잡고 몸을 앞, 뒤, 옆으로 굽히기



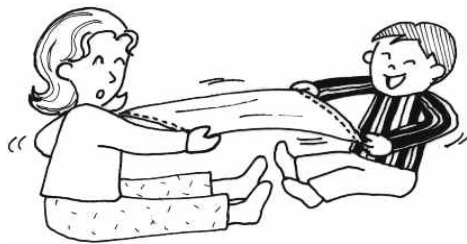
- 수건을 엄마와 함께 잡고 수건 체조를 해봅니다.

- 다리를 벌리고 마주보고 서서 수건의 양 쪽 끝을 잡고 상체를 굽혔다 펴기



## 놀이를 할 때는

- 마주보고 앉아서 수건 잡은 양 쪽 손을 번갈아 잡아 당기기



- 마주 보고 선 상태에서 수건 잡은 양손을 벌리고 빙글 돌면서 수건 사이로 빠져 나가기

