

아빠, 엄마랑 함께 하는 공놀이

공은 동그랗고 부드러우며 잘 구르는 특성이 있어 다양한 신체활동을 할 수 있는 운동기구입니다. 엄마, 아빠, 누나, 언니와 함께 하는 공놀이는 아이들의 신체 발달은 물론 가족 간의 친밀감을 형성하는데 아주 적합합니다.

필요한 것은

◦ 고무공(지름 20cm정도 크기), 보자기

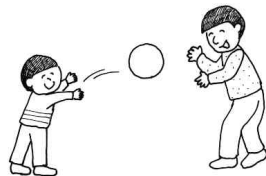


- 준비 운동으로 공을 두 손으로 들고 공체조를 합니다.
- 공을 머리 위로 높이 들어서 좌우, 앞뒤로 흔들기
- 공을 무릎 높이에서 좌우로 흔들기
- 공을 허리에 대고 한 바퀴 돌리기
- 공을 다리 사이에 끼우고 제자리에서 뛰기 등

◦ 엄마(아빠)와 함께 마주보고 앉아 발을 넓게 벌린 후 공을 굴리고 받습니다.

·처음에는 굴러오는 공을 손으로 받습니다.

·익숙해지면 마주보고 있는 거리를 더 넓히고, 굴러오는 공을 발을 오므려 받습니다.



◦ 서서 공을 던지고 받습니다.

·아이가 먼저 던지고 엄마(아빠)가 받습니다.

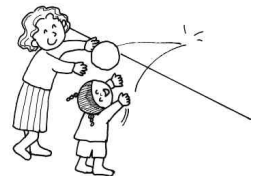
익숙해지면 엄마(아빠)가 던지고 아이가 받습니다.

놀이를 할 때는

◦ 벽을 향해 공을 던지고 튕겨 나오는 공을 받습니다.

·먼저 아이가 공을 벽에 던지면 엄마(아빠)가 튕겨나오는 공을 받습니다.

·엄마(아빠)가 공을 던지고 아이가 받습니다.



◦ 엄마(아빠)와 아이가 껴안고, 공을 그 사이에 낡니다. 공을 떨어뜨리지 않고 목적물을 돌아옵니다.

◦ 보자기로 공받기 놀이를 합니다.

·엄마와 아빠는 보자기가 넓게 펴지도록 끝자락을 잡고 섭니다.



아이가 공을 던지면 보자기로 받습니다.

·공 던지는 사람과 받는 사람을 바꾸어서 해봅니다.