

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)



온몸으로 놀아요



준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요, 체조음악) * 맨발
소요시간	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 걸어보세요.

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.	
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌 	
		나의 느낌 	
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?			

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)



후프 밖으로 밀기



 준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 훌라후프
 소요시간	10분

놀이 장면



활동 Tip!

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

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.	
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌 	 
		나의 느낌 	 
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?			



팔에 매달리기

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

 준비물	체육복(간편 복장), 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, 어린이는 천천히 발을 들어 봅니다.
- 어른들은 제자리 걷기나 돌리기를 해서 더 재미있게 해주세요.

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.		
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌		
		나의 느낌		
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?				

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

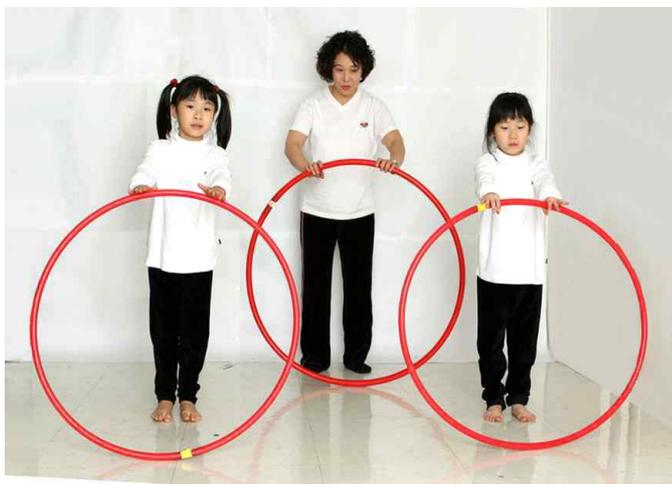


후프 팽이 돌리기



 준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 훌라후프
 소요시간	10분

놀이 장면



활동 Tip!

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

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.		
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌		
		나의 느낌		
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?				

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

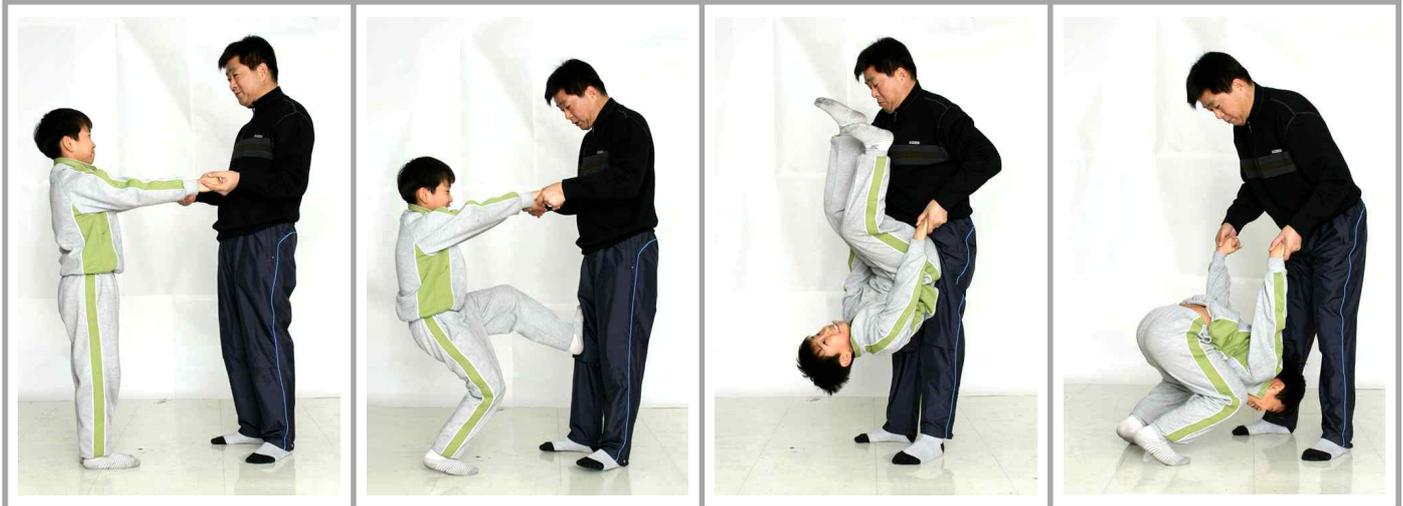


팔에 매달려 재주넘기



준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요, 체조음악)
소요시간	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 좋습니다.

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.	
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌 	
		나의 느낌 	
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?			



보자기로 공 쳐올리기



출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

 준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 보자기, 공
 소요시간	10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 어른과 어린이가 보자기를 잡고 섭니다.
- 보자기 가운데에 공을 놓고 쳐올려 봅니다.
- 공이 올라간 방향을 확인해 가며, 몸을 이동하여 보자기로 공을 받습니다.

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.	
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌	
			 
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?		나의 느낌	
			 



망 속의 공 뛰어넘기



출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

 준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요, 체조음악), 공, 양파 망
 소요시간	10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 공을 넣을 수 있는 크기의 양파 망을 준비합니다.
- 어른이 끝을 잡고 돌려주면 유아는 공 망을 뛰어 넘습니다.

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.	
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌 	 
		나의 느낌 	 
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?			



시소놀이

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요, 체조음악)
소요시간	10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 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.

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.	
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌	
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?		나의 느낌	



비행기 놀이

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요-비행기)
소요시간	10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 어른은 눕고 어린이는 서서 마주 대합니다.
- 어른이 유아의 배에 발을 대고, 다리를 위쪽으로 올려 줍니다.
- 유아는 높이 올라간 상태에서 다리를 쪽 뺀어 봅니다.
- 손을 벌리며 "비행기" 하고 외쳐봅니다

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.		
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌		
		나의 느낌		
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?				



이불 텐트 놀이

출처: 가족과 함께하는 유아체력증진 프로그램(교육인적자원부, 2006)

 준비물	체육복(간편 복장), 신나는 음악(동요), 이불, 식탁 의자, 행거 등
 소요시간	10분

놀이 장면



활동 Tip!

- 식탁 의자 또는 행거 등에 이불을 걸쳐 텐트 형태로 만듭니다.
- 이불 텐트 안을 나만의 공간으로 꾸밉니다.
- 나만의 공간에 가족을 초대해 즐거운 시간을 보내세요.

부모님과 놀이해 보았어요

놀이를 한 뒤 느낌을 글로 표현해 주세요.		놀이를 한 뒤 느낌을 색칠해 주세요.	
누구와 함께 놀았나요?		부모님 느낌	
			
놀이할 때 즐거웠던 점은 무엇인가요?		나의 느낌	
			