

# 거실 안전 신체놀이 6코스

2~5세 · 쿠션과 종이테이프로 만드는 바닥 중심 서킷 · 어른이 곁에서 한 명씩 진행해요.

## 먼저 빈 바닥을 만들어요

- ☐ 계단·창문·문·모서리·난방기·유리에서 떨어진 공간
- ☐ 전선·장난감·미끄러운 매트·작은 물건을 모두 치운 바닥
- ☐ 가구와 TV가 벽에 고정되어 있고, 위에 잡아당길 물건이 없는 상태
- ☐ 쿠션은 한 겹으로 놓고, 종이테이프가 바닥에 완전히 붙은 상태

**추천 동선**    한 방향으로 돌고, 코스 사이에 아이 한 걸음 이상의 간격을 뒹요.



### 운영 방법

처음에는 코스별 30~60초, 1바퀴만 해요. 아이가 원하면 쉬고 다시 시작하며, 속도나 횟수를 경쟁하지 않아요.

### 즉시 멈춤

통증·절뚝거림·어지럼·구토·평소와 다른 호흡·창백함·심하게 부딪힘이 있으면 중단해요. 의식이나 호흡이 이상하면 119에 연락해요.

이 자료는 일반적인 놀이 가이드이며 의료 진단이나 재활 지시를 대신하지 않습니다. 질환·부상·발달상 우려가 있으면 시작 전 의료진과 상의하세요.

# 코스 1~3 · 균형과 조절

아이의 발이 안정적으로 닿는 바닥 높이에서만 진행하고, 각 코스 사이에 짧게 쉬어요.

1

## 테이프 선 따라 걷기

30~60초

놓기 · 종이테이프로 바닥에 2~3m 길이의 곧은 선을 붙여요.

움직임 · 두 팔을 편안히 벌리고 선 위를 천천히 걸어요. 끝에서 방향을 바꿔요.

조절 · 쉬워요: 넓은 두 줄 사이 걷기. 더 해요: 옆걸음 또는 발뒤꿈치-발끝 잇기.

안전 · 테이프 끝이 들뜨면 즉시 다시 붙이고, 뛰거나 눈을 감지 않아요.

2

## 쿠션 섬 건너기

30~60초

놓기 · 얇고 단단한 쿠션 3개를 미끄럽지 않은 바닥에 한 겹으로 놓아요.

움직임 · 쿠션 가운데를 밟고 한 섬씩 건너요. 필요하면 어른 손을 잡아요.

조절 · 쉬워요: 간격을 없애요. 더 해요: 마지막 섬에서 두 팔을 벌리고 셋을 세요.

안전 · 쿠션을 쌓지 않고, 소파·침대·의자에서 뛰어내리지 않아요.

3

## 양말공 바구니 넣기

5번 시도

놓기 · 양말 한 켤레를 느슨하게 말아 공을 만들고, 바구니를 1m 안쪽에 뒹요.

움직임 · 테이프 선 뒤에서 양말공을 굴리거나 아래로 던져 바구니에 넣어요.

조절 · 쉬워요: 바구니를 가깝게. 더 해요: 오른손·왼손을 번갈아 사용해요.

안전 · 얼굴을 향해 던지지 않고, 단단한 공이나 무거운 물건으로 바꾸지 않아요.

아이의 몸이 흔들리거나 표정이 굳으면 난이도를 낮추거나 해당 코스를 건너뛰세요. 성공 기준은 “끝까지 하기”가 아니라 편안하게 움직이고 멈추는 것입니다.

## 코스 4~6 · 몸 인식과 멈춤

아이의 발이 안정적으로 닿는 바닥 높이에서만 진행하고, 각 코스 사이에 짧게 쉬어요.

4

### 테이프 손발 점

4~6등작

놓기 · 바닥에 짧은 테이프 조각 4~6개를 손·발 닿는 간격으로 붙여요.

움직임 · 어른이 “손”, “발”, “멈춤”을 말하면 가까운 표시에 해당 부위를 대요.

조절 · 쉬워요: 손 표시 2개만. 더 해요: 오른쪽·왼쪽 말을 한 번에 하나씩 더해요.

안전 · 머리를 바닥에 대는 동작, 꼬이는 자세, 빠른 지시는 하지 않아요.

5

### 쿠션 밀어 선까지

2~3번

놓기 · 가벼운 큰 쿠션 하나와 1~2m 앞의 도착 테이프 선을 준비해요.

움직임 · 두 손과 무릎을 바닥에 두고 쿠션을 천천히 밀어 선까지 옮겨요.

조절 · 쉬워요: 거리를 줄여요. 더 해요: 돌아오는 길은 쿠션을 안고 걸어요.

안전 · 쿠션 위에 올라타지 않고, 미끄러운 바닥에서는 이 코스를 빼요.

6

### 움직이다 멈춤 신호

30~60초

놓기 · 장애물이 없는 빈 공간을 마지막 코스로 남겨요.

움직임 · 걷기·제자리 행진을 하다가 “멈춤”에 얼음처럼 서고 “출발”에 다시 움직여요.

조절 · 쉬워요: 걷기 한 가지. 더 해요: 천천히·보통 속도를 말로 바꿔요.

안전 · 뛰지 않고 아이와 어른 사이에 부딪힐 물건이 없는지 계속 확인해요.

아이의 몸이 흔들리거나 표정이 굳으면 난이도를 낮추거나 해당 코스를 건너뛰세요. 성공 기준은 “끝까지 하기”가 아니라 편안하게 움직이고 멈추는 것입니다.

# 서킷 실행 기록

날짜별로 몸 상태와 즐긴 움직임을 기록해 다음 놀이의 간격·속도·코스 수를 조절해요.

날짜 \_\_\_\_\_ 시작 시각 \_\_\_\_\_ 함께한 어른 \_\_\_\_\_

**시작 전 확인** ☐ 공간을 비웠어요 ☐ 테이프·쿠션이 고정됐어요 ☐ 아이가 편안해 보여요

## 코스별 메모

|         |                             |                                |                              |          |
|---------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------|
| 1 선 걷기  | <input type="checkbox"/> 즐겁 | <input type="checkbox"/> 도움 필요 | <input type="checkbox"/> 건너뛴 | 관찰 _____ |
| 2 쿠션 섬  | <input type="checkbox"/> 즐겁 | <input type="checkbox"/> 도움 필요 | <input type="checkbox"/> 건너뛴 | 관찰 _____ |
| 3 양말공   | <input type="checkbox"/> 즐겁 | <input type="checkbox"/> 도움 필요 | <input type="checkbox"/> 건너뛴 | 관찰 _____ |
| 4 손발 점  | <input type="checkbox"/> 즐겁 | <input type="checkbox"/> 도움 필요 | <input type="checkbox"/> 건너뛴 | 관찰 _____ |
| 5 쿠션 밀기 | <input type="checkbox"/> 즐겁 | <input type="checkbox"/> 도움 필요 | <input type="checkbox"/> 건너뛴 | 관찰 _____ |
| 6 멈춤 신호 | <input type="checkbox"/> 즐겁 | <input type="checkbox"/> 도움 필요 | <input type="checkbox"/> 건너뛴 | 관찰 _____ |

오늘 아이가 다시 하고 싶어 한 움직임

|  |
|--|
|  |
|  |

다음에는 이렇게 바뀌요

심하게 머리를 부딪힌 뒤 구토·심한 졸림·의식 변화·경련·이상 행동이 보이면 즉시 의료진의 도움을 받으세요. 의식·호흡 이상은 119에 연락하세요.