

거울 놀이 5가지

3~7세 중심 · 표정, 대칭, 몸의 좌우를 놀이로 천천히 발견해요.

놀이 안내

왜 거울 놀이를 할까요?

아이는 거울 속 모습과 실제 몸의 움직임을 연결하며 “나”와 몸에 대한 이해를 넓혀 갑니다. 자기 인식은 두 돌 무렵부터 점차 나타나지만 시기와 표현에는 개인차가 큼니다. 이 자료는 검사가 아니라 함께 보고 말하고 움직이는 놀이입니다.

- 1 표정 따라 하기** 거울을 보며 얼굴의 움직임과 감정 말을 연결해요.
- 2 반쪽 그림 완성** 가운데 선을 기준으로 모양을 살펴보고 이어 그려요.
- 3 내 몸의 왼쪽·오른쪽** 내 몸을 기준으로 양쪽을 움직이며 찾아요.
- 4 거울 동작 짝꿍** 차례를 바꾸어 동작을 보고 기억하고 따라 해요.
- 5 거울 속 나** 자세히 관찰한 나의 특징을 그림과 말로 남겨요.

어른의 지원

아이에게 정답 표정을 요구하지 말고 “입이 어떻게 움직였어?”, “어느 쪽 손이 편했어?”처럼 관찰을 말로 돌려주세요. 왼쪽·오른쪽이 헷갈려도 틀렸다고 다그치지 않습니다.

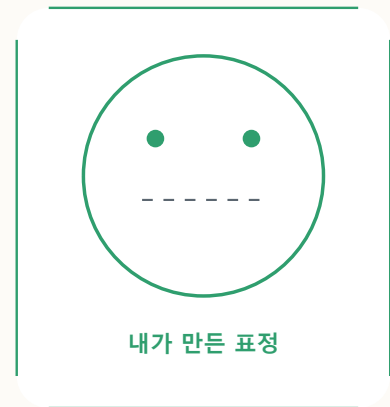
안전 · 깨지지 않는 아동용 거울을 안정된 곳에 고정하고, 햇빛을 반사하지 않게 둡니다. 몸놀이는 미끄럽지 않은 빈 공간에서 합니다.

근거 링크 · zerotothree.org/resource/from-baby-to-big-kid-month-21/healthychildren.org/English/family-life/health-management/Pages/Milestones-Matter.aspx

활동 1 · 표정 따라 하기

표정은 정답 카드가 아니에요. 아이가 붙인 말과 몸의 느낌을 존중해요.

① 표정을 하나 골라 거울 속 내 얼굴을 봐요. ② 천천히 따라 해요. ③ 눈썹, 눈, 입이 어떻게 달라졌는지 말해요.



내 얼굴에서 발견한 것

눈썹은 _____ 입은 _____

이 표정에 내가 붙인 이름은 _____

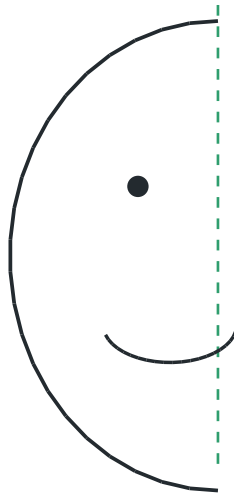
활동 2 · 반쪽 그림 완성

가운데 점선을 기준으로 왼쪽 모양을 살펴보고 오른쪽을 이어 그려요.

어린이는 선을 똑같이 맞추기보다 “같은 점과 다른 점”을 찾아 말하는 것부터 시작해도 충분해요.

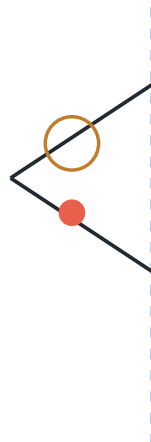
1. 반쪽 얼굴을 완성해요

그려진 쪽



내가 완성할 쪽

2. 반쪽 무늬를 이어 나만의 대칭 그림을 만들어요

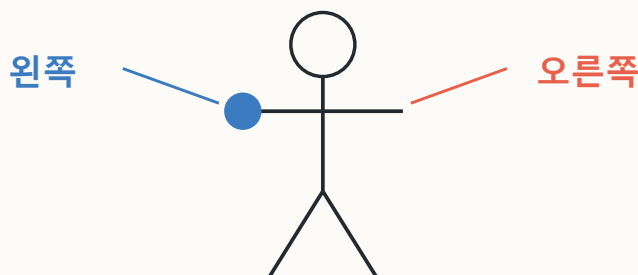


완성한 뒤 선을 접어 겹쳐 보거나, 거울을 가운데 세워 비교해 보세요.

활동 3 · 내 몸의 왼쪽·오른쪽

거울 속 사람의 방향보다 먼저 “내 몸 기준”으로 움직여요.

준비 내 왼손 손목에 종이띠나 스티커를 붙여요. 어른은 아이의 뒤에 같은 방향으로 서서 말해 주면 덜 헛갈려요.



움직이며 확인해요

- ☐ 왼손을 흔들어요.
- ☐ 오른손으로 오른쪽 무릎을 만져요.
- ☐ 왼발을 한 걸음 앞으로 내밀어요.
- ☐ 왼손과 오른손을 마주쳐 손뼉 쳐요.
- ☐ 내가 만든 좌우 동작을 보여 줘요.

나만의 동작 순서

① _____ → ② _____ → ③ _____

해 본 느낌: ☐ 쉬웠어요 ☐ 생각할 시간이 필요했어요 ☐ 다시 해 보고 싶어요

왼쪽·오른쪽 사용은 손잡이 평가가 아닙니다. 아이가 편한 손을 바꾸도록 요구하지 않아요.

활동 4 · 거울 동작 짝꿍

한 명이 천천히 보여 주고, 다른 한 명이 거울처럼 따라 한 뒤 역할을 바꿔요.

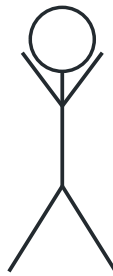
한 번에 한 동작으로 시작해요. 익숙해지면 두 동작을 이어 보고, 아이가 멈추라고 하면 바로 쉬어요.

1



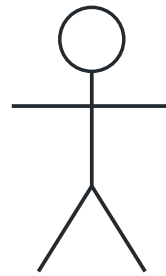
한 손 높이 들기

2



두 손 머리에 대기

3



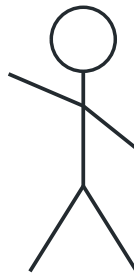
양팔 옆으로 펴기

4



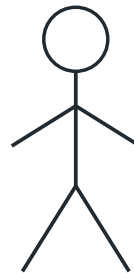
손뺑 한 번 치기

5



몸을 옆으로 기울이기

6



내 동작 만들기

놀이 뒤 한마디

내가 보기 쉬웠던 동작은 _____ 다시 해 보고 싶은 동작은 _____

활동 5 · 거울 속 나

거울을 찬찬히 본 뒤, 나에게 중요한 모습을 자유롭게 그려요.

여기에 나를 그려요



얼굴 모양, 머리, 눈, 옷의 무늬처럼 내가 보고 싶은 것부터 그려요.

나를 소개해요

내가 발견한 모습 _____

내가 좋아하는 나의 모습 _____