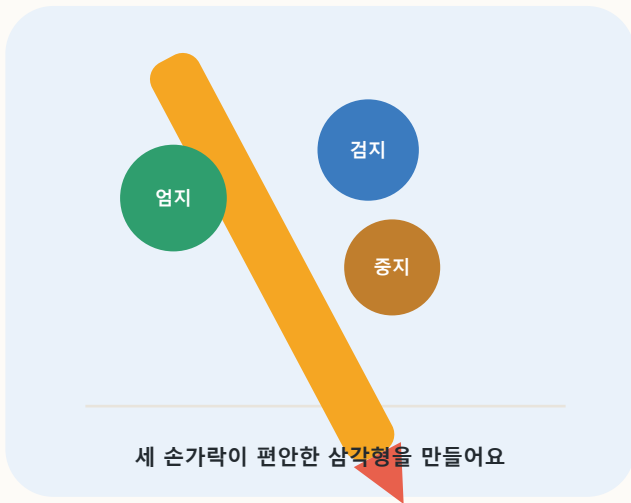


필기 준비 손 운동지

크레용을 편안하게 잡는 방법을 보고, 손가락 힘과 양손 협응을 놀이로 깨운 뒤 선긋기로 이어 가요.



편안한 세 손가락 잡기

- 1 엄지와 검지가 크레용을 살짝 잡아요.
- 2 중지가 아래에서 받치고 손목은 편안히 뒹요.
- 3 반대손은 종이를 잡고 두 발은 바닥에 뒹요.

어른이 기억할 점

짧고 굵은 크레용부터 제시하면 손가락 가까이에서 잡기 쉬워요. 한 가지 모양을 억지로 고정하지 말고, 선을 그을 때 편안하고 손가락이 움직이는지 살펴요. 아직 주로 쓰는 손이 정해지지 않았다면 크레용을 몸 가운데에 놓고 아이가 고르게 해요.

멈춤 신호

손이나 손목 통증, 손가락 색 변화, 반복되는 심한 피로가 있으면 멈추고 전문가와 상의해요. 이 자료는 평가나 치료를 대신하지 않아요.

엄지와 손가락이 인사해요

엄지 끝을 다른 손가락 끝에 차례로 맞대며 작은 손가락 움직임을 깨워요.

1

엄지 → 검지 → 중지 → 약지 → 새끼

검지

중지

약지

새끼

해보는 순서

1

손바닥을 편 뒤 엄지와 검지 끝을 살짝 맞대요.

2

중지·약지·새끼손가락까지 천천히 이어요.

3

양손을 각각 3번 하고 잘된 횟수보다 편안함을 말해요.

☐

왼손 1회 ☐ 2회 ☐ 3회

☐

오른손 1회 ☐ 2회 ☐ 3회

다음 선긋기 연결

짧은 크레용으로 큰 점 5개를 찍고 점 사이를 천천히 이어요.

오늘 관찰

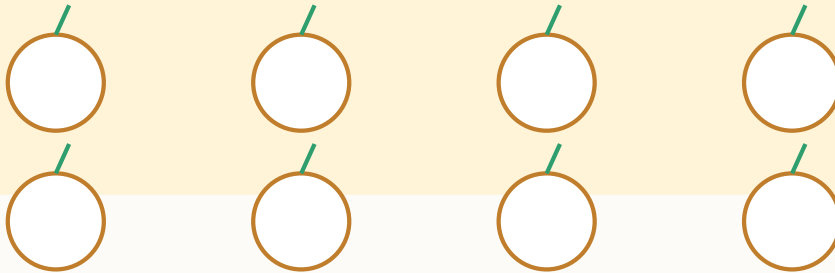
힘을 너무 세게 주지 않고 손가락 끝끼리 만났나요? _____

반죽 열매를 꼬집어 만들어요

부드러운 반죽을 엄지와 검지로 떼고 굴려 큰 열매를 만들어요.

2

큰 열매 8개를 올려 보세요



해보는 순서

1

말랑한 반죽을 손바닥 전체로 여러 번 눌러요.

2

엄지와 검지로 한 입 크기보다 큰 조각을 떼어요.

3

두 손가락으로 굴려 위 열매 자리에 하나씩 올려요.

☐ 꼬집기 4개 이상

☐ 굴리기 4개 이상

다음 선긋기 연결

크레용을 잡기 전 엄지와 검지를 가볍게 털고 큰 둥근 길부터 그어요.

오늘 관찰 반죽이 너무 단단하지 않았나요? _____

큰 종이를 손안에서 뭉쳐요

손바닥과 손가락을 함께 쓰며 종이 한 장을 큰 공으로 바꿔요.

3

한 손으로 쥐고 · 양손으로 다듬고

1

2

3

4

5

해보는 순서

1

손바닥보다 큰 얇은 종이 한 장을 준비해요.

2

종이 끝을 손안으로 모아 한 손으로 여러 번 쥐어요.

3

양손으로 둥글게 다듬고 공 하나가 끝날 때마다 위에 표시해요.

☐

한 손으로 2개

☐

다른 손으로 2개

다음 선긋기 연결

종이 공을 치운 뒤 짧은 크레용으로 굵은 세로선을 3번 그어요.

오늘 관찰

손바닥 안으로 종이를 모을 수 있었나요? _____

빨래집게로 햇살을 만들어요

엄지와 검지·중지로 집게를 열고 놓으며 손가락 힘을 조절해요.



해보는 순서

- 1 어른이 종이 가장자리에 큰 빨래집게 하나를 끼워 보여 줘요.
- 2 아이는 엄지와 두 손가락으로 집게를 눌러 열어요.
- 3 해 둘레에 8개를 붙이고 다시 하나씩 떼어 바구니에 넣어요.

☐ 붙이기 4개 이상

☐ 떼기 4개 이상

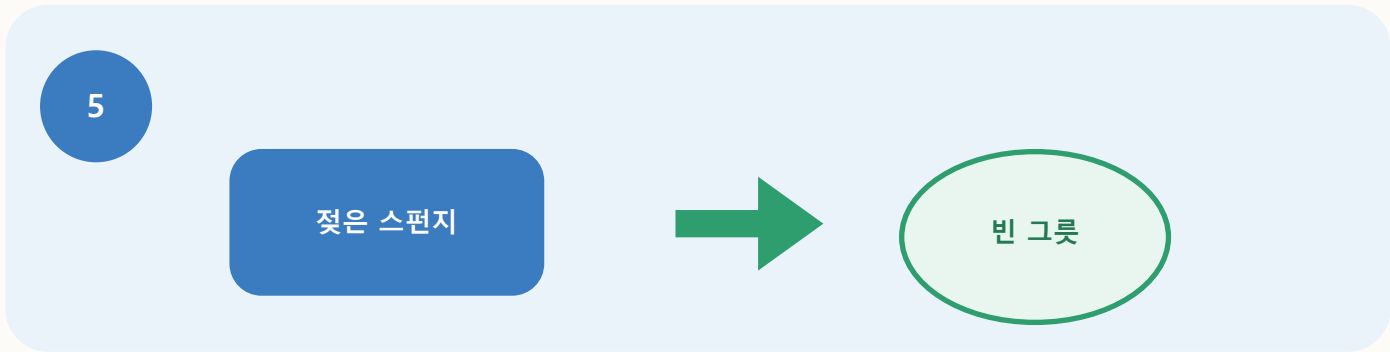
다음 선긋기 연결

손을 가볍게 던 뒤 지그재그 길 한 줄을 큰 움직임으로 따라가요.

오늘 관찰 집게가 너무 뻑뻑하지 않았나요? _____

스펀지를 짜서 빗방울을 옮겨요

물에 적신 부드러운 스펀지를 양손과 한 손으로 번갈아 짜요.



해보는 순서

- 1 낮은 그릇 두 개와 손바닥 크기 스펀지를 준비해요.
- 2 젖은 스펀지를 빈 그릇 위에서 천천히 짜요.
- 3 양손 3번, 한 손씩 2번 하고 손이 피곤하면 바로 쉬어요.

☐ 양손으로 3번

☐ 한 손씩 2번

다음 선긋기 연결

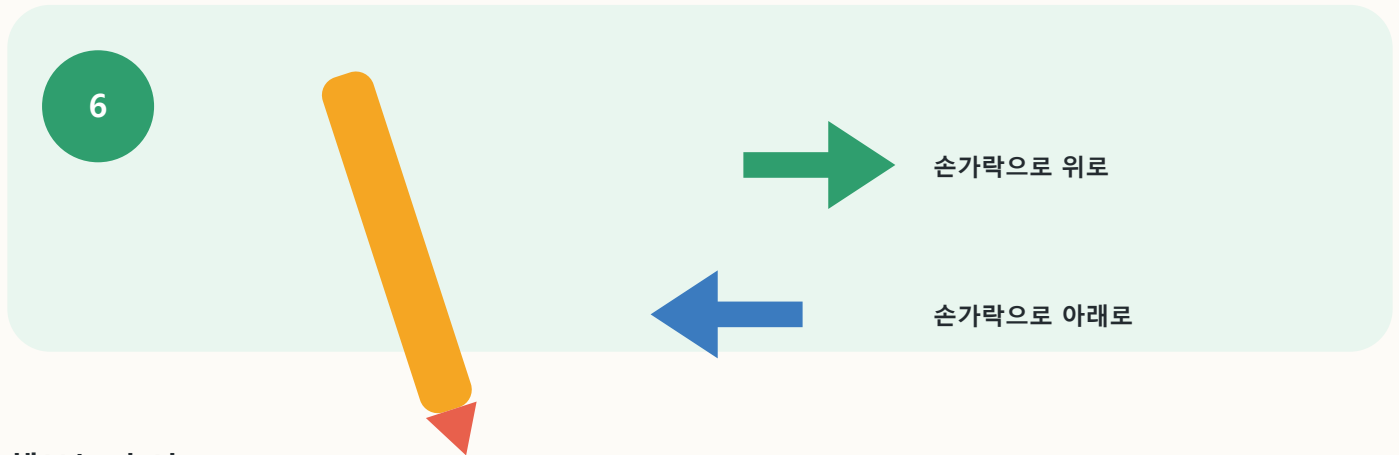
손을 닦고 크레용 압력을 살펴보며 흐린 선 위를 한 번만 지나가요.

오늘 관찰

물을 세게 튀기지 않고 힘을 조절했나요? _____

짧은 크레용이 손가락 길을 걸어요

손가락만 움직여 크레용을 조금씩 위아래로 옮긴 뒤 큰 선을 그어요.



해보는 순서

- 1 짧고 굵은 크레용을 세 손가락으로 편안히 잡아요.
- 2 손바닥은 그대로 두고 손가락만 움직여 크레용을 조금 위로 보내요.
- 3 다시 아래로 가져온 뒤 종이에 큰 가로선과 세로선을 하나씩 그어요.

- ☐ 위로 3번
- ☐ 아래로 3번

다음 선긋기 연결

이제 '선긋기 연습지'의 가장 넓고 짧은 길 한 줄만 골라 시작해요.

오늘 관찰 잡는 힘이 편안하고 손목이 꺾이지 않았나요? _____