

비 오는 날 실내 대근육 놀이

3장만 골라도 서킷 완성. 아파트에서는 '사뿐' 대체 동작을 사용하세요.

운영 원칙

5~10분씩 짧게, 아이가 원하는 반복은 충분히, 속도 경쟁 없이 진행합니다. 숨을 고르며 말할 수 있는 정도에서 쉬고, '그만'은 바로 존중합니다.

놀이 전 1분 안전 점검

- ☐ 낮은 탁자·유리·전선·작은 장난감·들뜬 러그를 치웠어요.
- ☐ 창문과 현관문을 잠그고, 넘어질 가구·TV를 벽에 고정했어요.
- ☐ 소파·침대·의자에서 뛰어내리거나 오르는 칸은 없어요.
- ☐ 미끄러운 양말을 벗고, 매트 가장자리가 들뜨지 않았어요.
- ☐ 보호자가 모든 칸을 볼 수 있고, 영아는 손 닿는 거리에 있어요.

가장 간단한 5칸 서킷

1
시작
숨 고르기

2
길
따라 걷기

3
낮게
기어가기

4
보내기
굴리기

5
멈춤
동상 자세

바로 멈추는 신호

통증·절뚝거림·어지러움·창백함·평소와 다른 거친 호흡·아이가 싫다고 말함
다쳤거나 호흡이 힘들면 놀이를 끝내고 필요한 의료 도움을 받으세요.

놀이 카드 1 - 조용하게 시작

카드를 잘라 바닥에 놓거나, 원하는 세 장만 골라 순서대로 읽어주세요.

1

테이프 길 걸기

움직임 짧은 선을 따라 천천히 걷고 끝에서 멈춰요.
아파트 배려 발뒤꿈치를 쿵 찍지 않고 사뿐 걸어요.
권장 시작: 걷기 시작 후 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

2

쿠션 돌아오기

움직임 바닥의 큰 쿠션을 한 바퀴 돌아 보호자에게 와요.
아파트 배려 쿠션 위로 점프하지 않고 주변을 걸어요.
권장 시작: 1세 이상 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

필요하면 이 선을 따라 잘라 카드로 사용하세요

3

낮은 문 기기

움직임 보호자의 양팔 아래를 무릎과 손으로 천천히 지나가
요.
아파트 배려 가구를 끌지 않고 사람의 팔로 문을 만들어요.
권장 시작: 기기 가능한 때 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

4

양말공 굴리기

움직임 말아 둔 양말을 바닥의 상자나 목표선까지 굴려요.
아파트 배려 공을 던지거나 벽에 맞히지 않고 굴려요.
권장 시작: 1세 이상 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

놀이 카드 2 - 몸을 조절하기

큰 동작도 발이 바닥에 닿는 방식으로 바꾸면 충격을 줄일 수 있어요.

5

쪼그려 크게 뻗기

움직임 쪼그렸다가 두 팔을 위로 길게 뻗어요. 발은 바닥에 뒹요.

아파트 배려 제자리 점프 대신 발을 떼지 않는 동작으로 해요.

권장 시작: 스스로 일어서기 후 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

6

천천히 동물 걸기

움직임 거북이·고양이처럼 느린 속도로 네 발 또는 두 발로 움직여요.

아파트 배려 코끼리 쿵쿵 대신 '잠든 고양이' 발을 써요.

권장 시작: 2세 이상 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

필요하면 이 선을 따라 잘라 카드로 사용하세요

7

그림자 따라 하기

움직임 보호자가 만든 팔·다리 자세를 보고 천천히 따라 해요.

아파트 배려 제자리에서 균형을 잡아 충격음이 거의 없어요.

권장 시작: 2세 이상 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

8

멈춤 동상

움직임 음악이나 박수가 멈추면 몸도 멈추고 세 번 숨 쉬어요.

아파트 배려 달리기 없이 한 걸음씩 움직이다 멈춰요.

권장 시작: 2세 이상 · 아이의 현재 움직임에 맞춰 조절

우리 집 실내 서킷 계획표

공간·연령·이웃의 생활 시간에 맞춰 3~5칸을 직접 구성하세요.

오늘 놀이 시간 _____ 함께한 사람 _____

조용히 쉬기로 한 시간 _____

카드 번호나 우리 동작을 적어요

1칸

☐ 사뿐 동작 확인

2칸

☐ 사뿐 동작 확인

3칸

☐ 사뿐 동작 확인

4칸

☐ 사뿐 동작 확인

5칸

☐ 사뿐 동작 확인

아이의 몸 조절을 기록해요

속도를 줄인 장면 / 멈춤 신호를 본 장면 / 아이가 바꾼 방법

다음에 바꿀 한 가지

카드 수 줄이기 / 더 넓은 길 만들기 / 점프를 뺀기로 바꾸기 / 바깥놀이로 옮기기