

주말 15분 아빠 놀이 카드 12

2분 고르기 · 10분 몸 놀이 · 3분 느리게 마무리 | 아빠·조부모·친척 등 익숙한 가족 누구나 사용할 수 있어요.

시작 전 30초 바닥 물기·작은 물건·전선·모서리를 치우고, 창문·계단·주방에서 떨어진 빈 공간을 확보하세요.

01 발바닥 신호

1~4세

준비 준비물 없음

놀이 ① 어른이 “가요” 하면 걷고 “멈춤” 하면 선다. ② 아이가 신호 대장이 된다. ③ 빠르게보다 정확히 멈추며 마친다.

조절 쉽게: 손뼉 신호 하나만 사용 | 어렵게: 느리게·옆으로 걷기 추가

안전 서로 밀지 않고, 미끄러지면 즉시 속도를 늦춘다.

02 동물 배달

1~5세

준비 작은 수건 2~3장

놀이 ① 수건을 방 한쪽에 둔다. ② 곰처럼 걷거나 아기처럼 기어 한 장씩 가져온다. ③ 바구니 대신 어른 손에 건넨다.

조절 쉽게: 걸어서 배달 | 어렵게: 아이가 새 동물 걸음을 만든다.

안전 손목이 아프거나 고개가 바닥에 가까워지면 걷기로 바꾼다.

03 양말공 골문

1~7세

준비 말아 둔 양말 3컬레

놀이 ① 어른 다리 사이를 넓혀 골문을 만든다. ② 아이가 양말공을 굴리거나 가볍게 찬다. ③ 서로 자리를 바꾼다.

조절 쉽게: 골문을 넓게 | 어렵게: 출발선을 한 걸음씩 뒤로 옮긴다.

안전 얼굴로 던지지 않고 단단한 물건을 양말 속에 넣지 않는다.

주말 15분 아빠 놀이 카드 12

2분 고르기 · 10분 몸 놀이 · 3분 느리게 마무리 | 아빠·조부모·친척 등 익숙한 가족 누구나 사용할 수 있어요.

시작 전 30초 바닥 물기·작은 물건·전선·모서리를 치우고, 창문·계단·주방에서 떨어진 빈 공간을 확보하세요.

04 수건 파도

2~7세

준비 큰 수건 1장, 양말공 1개

놀이 ① 마주 앉아 수건 양끝을 잡는다. ② 양말공을 올려 작고 큰 파도를 만든다. ③ 공을 떨어뜨리지 않고 열 번 흔든다.

조절 쉽게: 공 없이 파도만 | 어렵게: “작게-크게-멈춤” 순서를 기억한다.

안전 수건을 목이나 몸에 감지 않고, 서서 세게 당기지 않는다.

05 거울 대장

1~7세

준비 준비물 없음

놀이 ① 마주 서서 어른이 천천히 한 동작을 한다. ② 아이가 거울처럼 따라 한다. ③ 아이가 대장이 되어 세 동작을 만든다.

조절 쉽게: 팔 동작만 | 어렵게: 높음-낮음-회전 순서를 연결한다.

안전 회전 뒤 어지러우면 앉고, 관절을 억지로 꺾지 않는다.

06 쿠션 항구

2~7세

준비 낮고 단단한 쿠션 2개

놀이 ① 쿠션을 한 겹으로 떨어뜨려 놓는다. ② 바닥은 바다, 쿠션은 항구가 된다. ③ 한 항구에서 다른 항구로 천천히 이동한다.

조절 쉽게: 쿠션 간격을 좁게 | 어렵게: 양말공을 들고 이동한다.

안전 쿠션을 쌓거나 소파에서 뛰어내리지 않고 어른이 옆에 선다.

주말 15분 아빠 놀이 카드 12

2분 고르기 · 10분 몸 놀이 · 3분 느리게 마무리 | 아빠·조부모·친척 등 익숙한 가족 누구나 사용할 수 있어요.

시작 전 30초 바닥 물기·작은 물건·전선·모서리를 치우고, 창문·계단·주방에서 떨어진 빈 공간을 확보하세요.

07

종이컵 왕복

2~7세

준비 종이컵 4개

놀이 ① 컵을 출발점과 도착점에 나눈다. ② 한 번에 한 개를 옮긴다. ③ 모두 옮기면 함께 탑을 쌓고 손뼉으로 무너뜨린다.

조절 쉽게: 가까운 거리 | 어렵게: 머리 위·무릎 아래로 전달한다.

안전 깨지는 컵은 쓰지 않고, 컵을 밟거나 얼굴에 대지 않는다.

08

다리 터널 구조대

1~5세

준비 작은 인형 1개

놀이 ① 어른이 바닥에 앉아 무릎을 세워 터널을 만든다. ② 아이가 기어서 인형을 구한다. ③ 역할을 바꿔 아이 터널 옆으로 인형을 보낸다.

조절 쉽게: 터널 옆으로 통과 | 어렵게: 두 번 통과 뒤 인형 건네기

안전 의자·담요 터널은 쓰지 않고 아이의 등이나 허리를 누르지 않는다.

09

선 따라 여행

2~7세

준비 종이테이프 또는 긴 수건

놀이 ① 바닥에 완만한 길 하나를 만든다. ② 선을 따라 천천히 걷는다. ③ 중간에 멈춰 한 발 또는 두 발로 균형을 잡는다.

조절 쉽게: 넓고 곧은 길 | 어렵게: 뒤로 걷기 대신 옆걸음을 더한다.

안전 바닥을 손상하지 않는 테이프를 쓰고, 들뜬 끝은 바로 붙인다.

주말 15분 아빠 놀이 카드 12

2분 고르기 · 10분 몸 놀이 · 3분 느리게 마무리 | 아빠·조부모·친척 등 익숙한 가족 누구나 사용할 수 있어요.

시작 전 30초 바닥 물기·작은 물건·전선·모서리를 치우고, 창문·계단·주방에서 떨어진 빈 공간을 확보하세요.

10 벽 밀기 우주선

2~7세

준비 빈 벽

놀이 ① 양손을 어깨높이로 벽에 댄다. ② “셋” 동안 부드럽게 밀고 힘을 푼다. ③ 세 번 뒤 팔을 털며 우주선이 쉬게 한다.

조절 쉽게: 앉아서 손바닥만 밀기 | 어렵게: 아이가 출발 구호를 정한다.

안전 유리문·가구는 밀지 않고, 손목이나 어깨가 아프면 멈춘다.

11 수건 꼬리 찾기

3~7세

준비 작은 수건 1장

놀이 ① 수건 끝을 바지 옆에 느슨하게 꿸는다. ② 걷는 속도로 서로 꼬리를 찾는다. ③ 잡으면 역할을 바꾸고 하이파이브한다.

조절 쉽게: 어른만 꼬리를 단다. | 어렵게: 지정한 손으로만 잡는다.

안전 끈을 쓰거나 몸에 묶지 않으며, 달리기·밀기·옷 당기기는 금지한다.

12 그림보 동물원

1~7세

준비 준비물 없음

놀이 ① 거북이처럼 아주 느리게 걷는다. ② 고양이처럼 등을 둥글게 하고 편다. ③ 곰처럼 크게 숨 쉬고 손발을 털며 끝낸다.

조절 쉽게: 한 동물만 반복 | 어렵게: 아이가 진정 동물 순서를 만든다.

안전 숨을 참거나 과하게 늘이지 않고 편안한 범위에서 움직인다.