

놀아볼까요!

가족을 위한 놀이 활동



4권

만족감과 소속감



개요

*Let's Play! Activities for Families(놀아볼까요! 가족을 위한 놀이 활동)*은 놀이와 재미를 통하여 자녀의 조기 학습 경험을 지원할 목적으로 BC 교육부(Ministry of Education)에서 가족과 보호자를 위하여 개발하였습니다.

놀이 활동마다 다음과 같이 BC 조기 학습 체계에 기술된 생활 관련 탐구 중 하나와 연결되어 있습니다.

- 다른 사람들, 재료, 세상과 어울리기
- 의사소통과 읽고 쓰는 능력
- 정체성, 사회적 책임, 다양성
- 만족감과 소속감

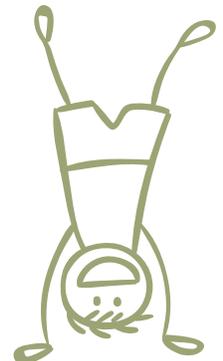
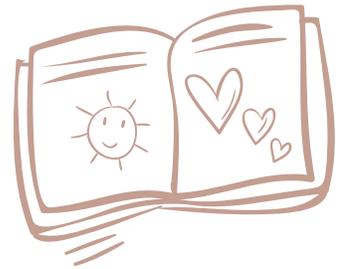
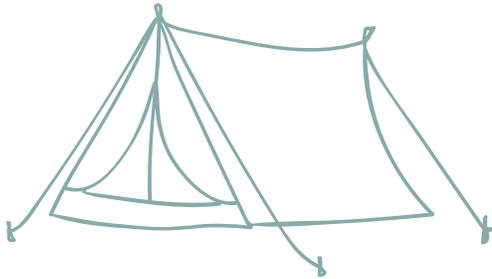
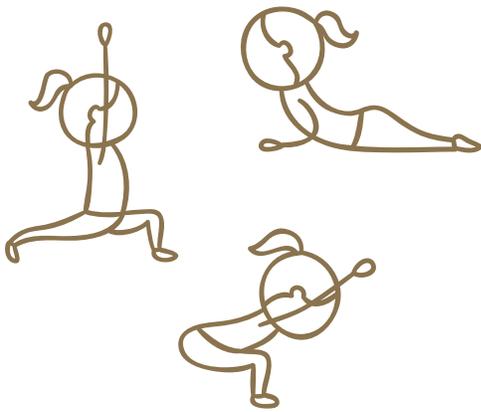
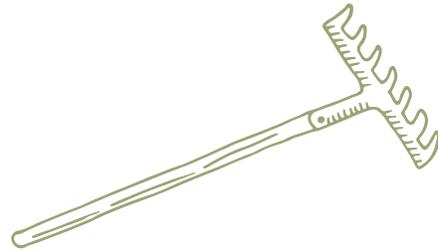
이 활동들은 가족 간에 양질의 어울림을 경험하게 하려는 의도로 고안된 것입니다. 이 같은 어울림으로 자녀의 사회성과 감성은 더욱 건강하게 발달합니다. 활동들은 자녀가 자기의 관심사와 아이디어를 표현하고 확장하도록 권하고 색다르게 호기심을 자극하는 탐구 환경을 제시하기 위하여 신중히 선정되었습니다. "방법" 부분에는 자녀의 다양한 능력에 맞추어 각 활동을 조정하는 아이디어가 제시되어 있습니다.

기타 정보

- 자녀가 자기에게 관심이 있는 것들과/것들이나 궁금한 것들을 중심으로 놀이를 주도하게 하십시오.
- 활동을 탐구하는 방식에는 옳고 그름이 없습니다.
- 자녀에게 자유 대답 질문(예문이 제공됨)을 할 때는 충분히 생각하고 대답할 시간을 주십시오.
- 자녀가 놀이를 할 때에 하는 행동을 부모가 말로 묘사하십시오.
- 난제나 어려움이 있는 순간에는 문제 해결을 도우면서 자녀가 해내게 하십시오. 예를 들면, "이건 어려워 보이네. 우리가 달리 무엇을 하면 될까?" 자녀를 이런 식으로 참여하게 하면 기술 발달에 도움이 되고 자신감이 증대됩니다.

자녀와 이야기 나누는 것을 즐기세요! 활동마다 그 활동 주제나 소재와 관련된 하나 이상의 도서가 제안되어 있습니다. 권장 도서는 현재 다수의 도서관에 소장되어 있으며, 종류도 다양하게 그림책, 그림 이야기, 정보 도서, 유아용 그림책 등으로 되어 있습니다. 책을 찾으실 수 없으면 도서관 직원에게 도움을 요청하거나 또 다른 책을 추천해 달라고 하십시오. 가족이 집에서 사용하는 언어로 된 도서와 이야기 책도 있는지 알아보실 수 있습니다.

놀이를 하며 즐겨요!



침착해지기



내용

힘든 상황을 다룰 때 긍정적인 대처 방법을 소개하는 수단으로 이 체험을 자녀와 함께 해봅니다. 이것은 부모가 침착하면 자녀도 침착해지는 법을 배운다는 아이디어를 바탕으로 합니다.

1 환경을 만들어줍니다

- 침착해지는 법을 자녀와 함께 이야기합니다.
- 자녀에게 기분이 나쁜 적이나 침착해지려고 애쓴 적이 있는지 묻습니다.

2 침착해지는 여러 방법을 자녀와 함께 나눕니다

- 침착해지는 활동을 함께 해봅니다
 - » 함께 숨을 크게 쉽니다. “내가 셋을 세는 동안 숨을 들이마셔. 이제 내가 셋을 세는 동안 숨을 내쉬어.”
 - » 풍선 부는 시늉을 합니다
 - » 숨뭉치를 테이블 맞은편으로 붙어 보냅니다
- 자녀가 침착해지고 있을 때 말해줍니다
 - » “네가 숨을 천천히 쉬고 있구나. 침착해 보이네”
 - » “동물 인형을 안고 있으면 침착해지는 데 도움이 되지, 그렇지 않니?”
 - » “얼굴이 편안해 보이네-계속 침착하구나”
- 침착해지기에 관해 이야기합니다
 - » “우리 함께 숨을 몇 번 크게 쉬고 밖에 나가자”
 - » “숨을 몇 번 크게 쉬고 나니 기분이 훨씬 더 좋네”

이유

이 체험을 통해 자녀는 다음을 배웁니다.

- 안정감, 자존감, 자기 규제감을 느낌
- 개인적인 안녕을 표현함
- 폭넓은 감정, 생각, 견해를 인식하고 받아들이고 표현함
- 어른과 건강한 관계를 형성함

Breathe
Deeply

방법

부모가 심호흡하는 것을 자녀가 지켜보게 합니다. 숨을 들이마시고 내쉬면서 무엇을 하고 있는지 설명합니다. 자녀의 얼굴을 향해 숨을 천천히 부드럽게 내쉬는 다음 미소를 짓습니다. 촛불을 붙여 끄거나 비누방울을 붙여 날려도 됩니다.

아기를 가슴끼리 맞대어 안고 몇 분간 숨을 천천히 쉬면 아기는 더 편안하게 느끼게 됩니다. 자녀의 배에 장난감을 올려놓고 자녀가 숨을 쉴 때마다 직접 장난감을 올렸다 내렸다 해도 됩니다.

거울을 가져와 사용하면 자녀가 다양한 감정 상태에 있는 자기 모습을 볼 수 있습니다(부모는 가능한 한 침착을 유지해야 합니다).

침착해지기에 관해 자녀에게 묻습니다. "숨을 크게 들이마시고 내쉬었네. 지금 기분이 어떠니?" 침착해지기에 관해 자녀에게 이렇게 묻습니다. "함께 생각해보자. 우리가 침착을 유지하는 데 도움이 되는 것들은 무엇일까?" 다음은 일부 아이디어지만, 도움이 될 다른 아이디어를 자녀와 자유로이 생각해내세요.

- 슬프거나, 아프거나, 지치거나, 심심하거나, 나른하면-스트레칭을 해봅니다
- 행복하거나, 차분하거나, 기분이 괜찮거나, 집중이 잘 되면-물을 마십니다
- 답답하거나, 걱정되거나, 제대로 되는 것이 없는 느낌이면-크게 숨을 쉽니다
- 화가 나거나, 무섭거나, 속상하거나, 주체할 수 없으면-잠시 쉽니다

잠깐 멈추고 아침부터 잠잘 때까지 침착하기를 생각해 봅니다.

- 아침에 일어나자마자
- 잠자리에 들었을 때
- 새로운 활동을 하기 전과 하는 중에
- 답답하거나 불안할 때
- 급할 때

호흡이나 침착 유지 또는 이 활동과 관련한 그 밖의 아이디어를 다룬 이야기를 자녀와 함께 읽으세요. 다음은 한 예입니다.

- *Breath*, 저자 스코트 매군(Scott Magoon)

장소

이 활동은 어디서나 할 수 있으나 소음과 주의 분산 요소가 없는 조용한 장소가 바람직합니다.

시간

이 활동은 하루 중 언제든지 할 수 있습니다.

참고 자료

The Child & Family Partnership www.reachinginreachingout.com

Relax



모래성이나 눈 궁전 만들기

내용

이것은 부모와 자녀가 여름이나 겨울에 할 수 있는 게임이며, 어린이가 그룹으로 함께하면 특히 재미있습니다. 다음은 이 게임을 하는 몇 가지 방법입니다.

1 환경을 만들어줍니다

- 모래성이나 눈 궁전 사진을 자녀에게 보여주고 함께 이야기하면서 자녀가 이런 것을 만드는 데 관심이 있는지 봅니다.
- 만드는 데 필요한 재료는 무엇일지 생각나는 대로 떠올리고 집 주위에 그런 재료가 있는지 알아봅니다. 일반 모래 통이나 플라스틱 음료수 컵으로 모래 또는 눈과 얼음으로 된 웅장한 성을 만들 수 있습니다.
- 협동에 필요한 언어를 사용하여 본을 보이고, 함께하니까 팀이 되니까 기쁘다고 알려줍니다.

2 만들기 활동

- 밖에 나가면, 한 지역이나 지점을 모래나 눈을 통으로 옮겨와 모아두는 곳으로 정하고 다른 한 곳은 성을 만드는 장소로 정해 두 곳을 옮겨 다니게 합니다.
- 부모는 자녀가 통에 모래나 눈을 담는 것을 도와주어도 되며, 그런 다음 부모가 성을 만들고 있는 곳으로 자녀가 통을 들고 와 넘겨주는 것을 도와주어도 됩니다.
- 모래나 눈을 모아두는 장소에서 성을 만드는 장소까지 자녀와 함께 달리기를 합니다. 모아두는 지점에서 성까지 한 발로 뛰거나, 내달리거나, 깡충 뛰거나, 그냥 걷거나 해봅니다.

놀이를 하면서 자녀에게 다음과 같이 묻는 것을 생각해보세요.

- 성이 얼마나 높고 얼마나 크기를 원하니?
- 모래나 눈의 느낌은 어떨까?
- 성을 함께 어떻게 장식하면 될까?

이유

이 체험을 통해 자녀는 다음을 배웁니다.

- 어른 및 다른 어린이와 건강한 관계를 형성함
- 특히 신체 활동으로 자기 건강을 지키는 방법을 배움
- 자신감을 느끼고 자기 몸을 관리함
- 신체 활동을 즐김



방법

자녀가 부모와 함께 모래/눈/얼음을 통에 담는 것을 돕습니다. 성을 만들 때 자녀에게 모래나 눈이 든 통을 부모에게 넘겨주고 빈 통을 가져가는 일을 도와달라고 합니다.

자녀에게 혼자 통을 채우고 넘겨주게 해봅니다. 자녀에게 과제를 할 때마다 차례를 지키거나 협동하도록 권합니다.

자녀에게 자기식으로 성을 고안하게 하고 창작의 일부로 다른 재료(예: 돌, 막대기, 조개껍데기)를 찾아보게 합니다.

만들거나 모래/눈 또는 이 활동과 관련한 그 밖의 아이디어를 다룬 이야기를 자녀와 함께 읽으세요. 다음은 한 예입니다.

- *Sandcastle Contest*, 로버트 먼슈, 마이클 마첸코(Robert Munsch & Michael Martchenko) 공저

장소

이 활동은 실외에서 할 수 있습니다.

시간

이 활동을 오전이나 오후에 해봅니다.

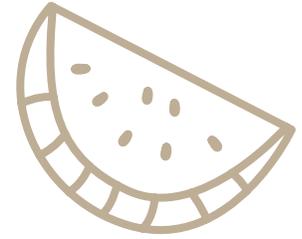
참고 자료

LIVE 5-2-1-0 및 Appetite to Play에서 수정 인용함:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>



수박으로 즐기는 다양한 놀이



내용

어린이는 오감(촉각, 후각, 시각, 청각, 미각)을 전부 사용하여 배웁니다. 이 활동에서 부모는 수박처럼 정해진 식품(또는 자녀가 좋아하거나 관심이 있는 기타 식품)을 주제로 자녀가 오감을 동원하여 식품에 관하여 배우는 것을 돕습니다. 자녀가 식품을 이해하면 할수록 새로운 식품을 먹어 보고 건강식을 먹을 가능성이 더 커집니다. 재미있는 식품 배우기가 가능합니다!

1 환경을 만들어줍니다

- 자녀가 무슨 종류의 음식에 관심이 있는지 알아봅니다. 예를 들어, 자녀는 수박이나 다른 종류의 과일 또는 공동체에서 먹는 전통 식사를 즐길 수도 있습니다.
- 관찰한 사실을 자녀에게 말해주고 질문하며 더 알아봅니다. “보니까 네가 수박을 아주 좋아하네! 수박이 왜 그렇게 좋으니?” 부모가 좋아하는 비슷한 식품과 이유를 자녀에게 말해줍니다.
- 자녀가 아직 복잡한 질문에 답하지 못하면, 시각 자료 사용이 도움이 됩니다. 그림이나 실제 식품을 가리키며 이름을 말합니다. “봐봐! 수박이네!” 그것을 간식으로 줍니다.

2 식품을 함께 탐구합니다

- 자녀가 부모의 음식 준비나 간식 차려내기를 돕게 합니다. 자녀가 음식을 어떻게 대하는지 관찰합니다. 예를 들어, 자녀는 수박을 잡으려고 하거나, 베어 먹으려고 하거나, 씨를 빼내려고 할지도 모릅니다.
- 자녀가 오감을 사용하여 이 식품을 탐구할 수 있는 다양한 방법을 생각합니다. 자녀에게 “수박 씹는 소리는 어떨까?” 같은 질문을 하거나 “수박이 차네/척척하네/끈적끈적하네”처럼 감각을 다양하게 묘사할 수 있습니다. 다음은 수박을 묘사할 수 있는 몇 가지 말입니다.
 - » 미각: 맛있다, 달다, 물이 많다, 아삭하다, 신선하다, 즙이 많다
 - » 촉각: 끈적하다, 차다, 단단하다, 물컹하다, 척척하다
 - » 후각: 상큼하다, 담백하다, 향긋하다, 흙 냄새가 난다
 - » 시각: 물이 똑똑 떨어진다, 밝다, 다채롭다, 얼룩덜룩하다, 둥글다
 - » 청각: 아삭아삭하다, 흐물흐물하다, 은은하다, 시끄럽다

이유

이 체험을 통하여 자녀는

- 식품의 다양한 특성을 이해하고 즐깁니다.
- 식품 재배, 선택, 조리 기술이 발달하는 것을 비롯하여 식품과 건강한 관계를 형성합니다.
- 좋은 건강을 위한 지침을 비롯하여 건강 유지 방법을 배웁니다.
- (놀면서) 어른 및 어린이와 건강한 관계를 형성합니다.



방법

자녀가 좋아하는 식품에 관하여 자유로이 답할 수 있는 질문을 합니다.

- 이 식품이 어디서 나는 거라고, 아니면 어디서 자라는 거라고 생각하니?
- 무슨 색깔이니?
- 만지니까 무슨 느낌이니?
- 무슨 맛 같니?



좋아하는 식품과 좋아하지 않는 식품을 다양하게 모아 맛을 보세요! 자녀가 식품을 손가락으로 만지기 망설이면 이쑤시개나 포크를 사용합니다. 새로운 식품은 부모가 입술이나 혀를 대고 먹어 보고 묘사한 다음 내려놓아 본을 보입니다. 활동에 융통성을 유지하여 새 식품을 강압적으로 먹어보게 하는 대신 재미있게 합니다.

자녀가 수박을 쿠키 모양틀이나 플라스틱/버터 칼로 잘라 준비하게 합니다. 자녀가 칼을 처음으로 사용한다면 꼭 도와주어 안전하게 하십시오.

우스운 동요 *Down By the Bay*를 불러 보고 수박을 먹거나 준비하면서 함께 노래합니다.

다양한 색깔의 수박을 먹어 보거나 수박을 하드 막대에 꽂아 열려서 색다른 질감을 맛봅니다.

분필로 수박, 덩굴, 잎을 인도나 콘크리트 놀이터 바닥에 그립니다. 그 수박밭을 깡충 뛰면서 수박 위에 올라서거나, 수박을 뛰어 넘거나, 새로운 게임을 만들어도 됩니다!

자녀와 함께 새로운 식품 먹어보기에 관한 책을 읽으세요. 다음은 일부 제안입니다.

- *I Won't Eat That*, 저자 크리스토퍼 실라스 닐(Christopher Silas Neale)
- *Sandwich Swap*, 저자 레냐 알 압둘라 여왕(Her Majesty Queen Rania Al Abdullah)

안전 수칙

- 자녀가 음식 준비 전과 후에 물과 비누로 손 씻는 것을 도와주십시오.
- 자녀가 부엌 도구, 특히 칼을 쓸 때는 감독하십시오.
- 활발한 놀이를 위하여, 놀이 전에 장소에서 장애물을 모두 치우십시오.

장소

이 활동을 실내나 실외에서 해볼 수 있습니다.

시간

이 활동은 자녀와 함께 식사 시간 전과 도중 또는 하루 중 언제든지 해볼 수 있습니다.

참고 자료

Appetite to Play. Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy.

출처: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. Bundles of Fun with Watermelon.

출처: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>

콧노래!



내용

콧노래와 노래 부르기는 자녀가 겪을 수 있는 어렵고 힘든 감정을 이겨내는 한 방법이 될 수 있습니다. 이 활동을 도구 삼아 자녀가 다양한 상황을 편안하게 헤쳐 나가도록 돕습니다.

1 환경을 만들어줍니다

- 자녀가 어렵거나 힘든 감정을 겪고 있다면, 자녀와 부모를 모두 안정시키는 장소에 자녀와 함께 앉아 봅니다. 부모는 몸에서 긴장을 풀고 똑바로 앉습니다.
- 새로운 것을 배웠는데 그것을 함께 해보고 싶다고 설명합니다.

2 콧노래 소리를 냅니다. 흥얼흥얼!

- 자녀와 함께 눈을 감고 입을 다웁니다. 좋아하는 부분을 찾을 때까지 혼자 몇 소절을 콧노래로 부릅니다. 자녀에게 따라 해 보라고 합니다.
- 크게 숨을 들이마시고 내쉬며 곡조를 흥얼거립니다. 숨을 들이마시고 내쉬며 흥얼흥얼!
- 자녀에게 두 손을 가슴에 대고 콧노래의 진동을 느껴 보게 합니다. 자녀에게 손과 몸에서 무엇을 느끼는지 묻습니다.
- 숨을 들이마시고 내쉬며 흥얼흥얼! 자녀에게 콧노래로 마음을 평화롭게 하거나 진정시키라고 합니다.
- 자녀가 이 연습을 마치기 전에 자녀에게 콧노래를 멈추고 가볍게 세 번 숨을 쉬라고 합니다.
- 자녀에게 기분이 어떤지 묻습니다. 기분이 더 좋아지거나 차분해질 수 있는 다른 곡을 해보고 싶은지 묻습니다.

이유

이 체험을 통하여 자녀는 다음을 배웁니다.

- 폭넓은 감정, 생각, 견해를 인식하고 받아들이고 표현함
- 변화, 경이, 불확실성의 체험에 적응함
- 감정 조절을 포함하여 건강을 지키는 방법을 연습함
- 안정감, 자존감, 자기 조절감을 느낌
- 어른 및 다른 사람들과 건강한 관계를 형성함

방법

자녀는 이 활동을 함께하기 전에 연습이 필요할지도 모릅니다. 만일 그렇다면, 자녀에게 콧노래 시범을 보이고 일부를 시도하게 합니다(예: 눈 감기, 똑바로 앉기, 호흡, 콧노래).

콧노래 대신 좋아하는 느리고 차분한 노래를 해봅니다. 아니면 좋아하는 원래 빠르고 경쾌한 노래를 속도를 줄여 불러봅니다.

부모가 어렵거나 힘든 감정을 느낄 때 이런 수단을 어떻게 이용하든지 자녀에게 보여줍니다. 답답하거나 짜증이 나기 시작할 때, 큰 소리로 알리고(“엄마가 속상해지려고 해”) 자녀에게 엄마가 노력하며 콧노래를 할 것이라고 알려줍니다. 그 방법이 도움이 됐는지 자녀에게 솔직하게 말합니다. 아마 자녀는 또 다른 아이디어가 있을지도 모릅니다!

자녀를 무릎에 앉히면 자녀는 부모가 하는 콧노래의 진동과 심호흡을 둘 다 느낄 수 있습니다.

마음을 편안하게 하기와 차분해지기 또는 이 주제와 관련한 그 밖의 것을 다룬 책을 자녀와 함께 읽으세요. 다음은 일부 제안입니다.

- *Breathe Like a Bear*, 저자 키라 윌리(Kira Willey)
- *I Am Peace*, 저자 수전 버디(Susan Verde)

장소

조용하고 차분하게 하는 장소를 찾아봅니다. 때로는 담요나 외투를 함께 덮고 눈을 감고 서로 가까이 앉아 있어도 아늑한 장소가 됩니다.

시간

이 활동은 하루 중 언제든지 할 수 있습니다.

참고 자료

Braun, M., & Stewart W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Activity Deck]. Cambridge, MA: Barefoot Books.



피자 만들기

내용

자녀와 함께 요리하기 또는 요리 놀이는 상상력을 기르고, 식품의 근원을 배우며, 식사 시간 대화에 참여하는데 좋은 활동입니다. 자녀는 재미있게 배울 기회가 있으면 과일과 채소를 다양하게 더 먹어 보고 싶어 합니다. 집에서 만드는 피자는 식품군이 고루 들어 있어 건강식이 될 수 있습니다.

1 환경을 만들어줍니다

- 자녀가 함께 피자를 만들고 싶은지 또는 피자 만들기 놀이를 하고 싶은지 묻습니다.
- 피자를 먹은 추억을 나누거나 자녀에게 마지막으로 먹은 피자를 기억해보라고 합니다. 특별한 날이었나요? 자녀가 좋아하는 피자의 마지막 한 쪽을 다른 사람이 가져갔나요? 그 피자는 매콤했나요?

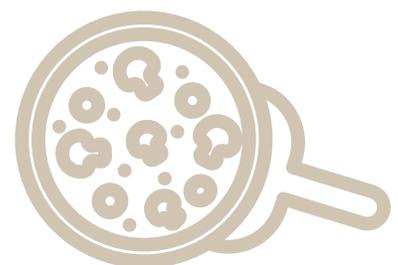
2 노세요!

- 플레이도나 블록, 스카프, 그 외 열린 놀잇감으로 "피자 만들기" 놀이를 합니다. 자녀가 가상 놀이를 주도하게 합니다.
- 이런 질문을 합니다. "반죽은 누가 만들고 토핑은 누가 준비하니?" "우리 피자를 어떻게 구울까?"
- 무슨 종류의 피자를 부모가 먹고 싶은지 이야기합니다. "나는 (식품 이름) 피자가 좋아. 너는 무슨 피자가 좋으니?" 진짜 피자 토핑과 우스꽝스러운 피자 토핑을 이야기합니다.
- 피자를 함께 먹는 시늉을 합니다. 앉아서 먹는 동안 대화를 즐깁니다.

이유

이 체험을 통하여 자녀는 다음을 배웁니다.

- 신체와 감각을 사용하여 세상을 탐구함
- 다양한 재료와 기법으로 짓고, 만들고, 디자인함
- 다양한 방식으로 창의력을 발휘하고 표현함



방법

가상 놀이부터 한 다음 실제 피자를 만들어보아도 됩니다.

다음과 같이 상상력을 북돋우는 질문을 하면 자녀가 가상 놀이를 주도하는 데 도움이 됩니다. “피자 소스는 무엇으로 만드는 것이 좋을까? 무슨 색깔의 치즈를 써야 하지?”

말과 놀이를 배우는 중인 자녀라면 자녀의 놀이를 따라 한 다음 한 가지 새로운 아이디어를 내놓습니다. 자녀가 거대 피자 만들기에 집중하고 있으면 부모도 곁에서 거대 피자를 만듭니다. 그리고는 한 조각을 “먹는” 시늉을 하며 “맛있다!!!”라고 합니다. 자녀가 따라 하는지 지켜봅니다.

밀방망이와 쿠키 시트 같은 일부 소도구를 추가합니다. 피자에 얹는 식품의 그림이 있는 피자 메뉴를 만듭니다.

실제 피자를 만들어 보고 다양한 빵(잉글리시 머핀, 피타, 베이글, 로티, 배넉, 토르티야)을 주재료로 일인용 피자를 만들어 봅니다. 자녀에게 토핑을 직접 고르게 합니다.

특별한 날에는 피자를 만들어주거나 다음과 같이 해봅니다.

- “쿠키 모양틀 피자”를 만듭니다. 할로윈에는 호박등 쿠키 모양틀로 피타 빵이나 잉글리시 머핀을 찍어냅니다. 눈, 코, 입 모양으로 자른 피망이나 버섯, 햄, 칠면조 고기를 추가합니다.
- “특별한 날 기념 피자”를 만듭니다. 반죽 모양을 벨런타인데이에는 하트로, 성탄절에는 크리스마스 트리 모양으로 만듭니다.
- “과일 피자”를 만듭니다. 주재료는 비스킷 반죽, “소스”는 요구르트, 토핑은 사과, 바나나, 파인애플, 기타 과일 조각으로 합니다. 계핏가루를 뿌립니다.

피자 또는 이 주제와 관련한 그 밖의 아이디어를 다룬 책을 자녀와 함께 읽으세요. 다음 도서를 제안합니다.

- *Pete’s a Pizza*, 저자 윌리엄 스타이그(William Steig)
- *Pizza at Sally’s*, 저자 모니카 웰링턴(Monica Wellington)

안전 수칙

- 자녀가 음식 준비 전과 후에 물과 비누로 손 씻는 것을 도와주십시오.
- 자녀가 부엌 도구, 특히 칼을 쓸 때는 감독하십시오.
- 활발한 놀이를 위하여, 놀이 전에 장소에서 장애물을 모두 치우십시오.

장소

이 활동은 실내나 실외에서 할 수 있습니다.

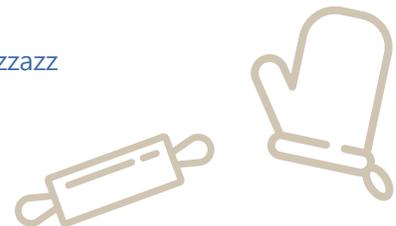
시간

이 활동은 식사 시간 전에 해봅니다. 가상 놀이라면 언제든지 가능합니다.

참고 자료

Appetite to Play. *Pizza Pizzazz*.

출처: <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>





잠꾸러기 토끼

내용

자녀와 함께 동작을 탐구하는 단순하고 쉬운 방법이 많이 있습니다. 리드미컬한 언어와 노래를 사용하면 동작 활동에 마음이 끌리게 하고 동작도 예측할 수 있게 됩니다. 다음 시와 딸린 동작을 자녀와 함께 시도하면서 신체의 동작을 더 탐구합니다.

1 환경을 만들어줍니다

- 자녀에게 기분이 어떤지 묻습니다. 부모의 기분이 어떤지 자녀에게 말할 때 구체적으로 묘사합니다(예: 졸리다, 놀고 싶다, 아프다, 차분하다).
- 자녀에게 새로운 게임을 배웠는데 함께 해보고 싶다고 말합니다.

2 잠꾸러기 토끼

"저 작은 토끼들 좀 봐 한낮인데 아직도 자네"(자녀에게 자는 시늉을 시킵니다)

"즐거운 노래로 깨워볼까나?" "꿈쩍도 안 하네, 어디 아픈가?"

"아니야! 토끼들아 일어나!" (자녀를 일어서게 하고 다음 동작을 하게 합니다)

"강충 작은 토끼들, 강충, 강충, 강충"(자녀에게 강충거리게 합니다)

"강충 작은 토끼들, 강충, 강충, 강충"(자녀에게 강충거리게 하고 부모가 원하는 횟수만큼 반복하게 합니다)

이유

이 체험을 통해 자녀는 다음을 배웁니다.

- 수면과 신체 활동을 포함하여 건강을 지키는 방법을 발견함
- 자기 몸 관리에 자신감을 느낌
- 신체 활동을 즐김

방법

'잠꾸러기 토끼' 시 게임을 해봅니다.

강충 뛰는 대신, 점프를 하거나 춤을 추거나 자녀가 해보고 싶어하는 동작은 무엇이든 해봅니다.

자녀가 다른 무슨 동물 흉내를 내고 싶은지 알아봅니다. 시를 읽기 전에 자녀에게 다음과 같은 질문을 해봅니다.

- 다음엔 무슨 동물을 해보고 싶니?
- 그 동물은 어떻게 움직이지?
- 어떻게 하면 네 몸이 그 동물처럼 보일 수 있을까?
- 어떻게 하면 네 몸이 그 동물처럼 움직일 수 있을까?



다음은 일부 동작의 예이지만, 상상력을 동원해서 동작하는 여러 방식을 탐구하세요.

동물	동작	주의 사항
말	빠르게 달린다	발을 내디디거나 달릴 때 항상 왼발 앞에 오른발이 있게 한다
홍학	한 발로 선다	상체를 곧게 세우고 두 팔을 옆으로 뻗는다. 한 발을 들고 다른 발로 중심을 잡는다
거북이	천천히 움직인다	천천히 조용히 움직인다
개구리	쪼그려 앉았다가 뛰어오른다	두 팔을 아래로 뻗어 두 발 사이의 땅을 짚은 다음 점프한다
새	두 팔을 옆으로 뻗어 움직인다	팔을 위아래로 움직여 펄럭이는 동작을 한다
생쥐	살며시 움직이거나, 걷거나, 내디디거나, 점프한다	뒤꿈치를 들고 가능한 한 조용히 달린다. 위아래로 점프하되 내려올 때는 아무도 안 들리게 살며시 내려앉는다
펭귄	팔을 짧게 내밀고 손을 펄럭이며 내디디고, 뒹뒹뒹뒹 걷고, 발로 찬다(작은 동작)	뒹뒹, 뱅, 뒹뒹, 뱅!
공룡	내디디거나, 쿵쿵거리며 걷거나, 달리거나, 걷는다	동작을 크게 한다-빠르고 날렵하게 또는 느리고 육중하게

위 동작은 더 많은 동물을 흉내 내는 데 사용할 수 있습니다. 슈퍼히어로처럼 움직이거나, 바다, 바람에 흔들리는 나무, 자라나는 꽃, 쏟아지는 비, 토네이도 같이 자연의 일부처럼 동작해 봅니다.

자녀와 함께 새로운 동물을 만들어 보세요. 자녀가 그런 동물의 동작을 어떻게 해낼 수 있는지 상의하십시오! 여러 가능성이 있지만, 핵심은 재미있어야 하고 자녀가 움직여야 하는 것입니다!

동물이나 동작 또는 이 활동과 관련한 그 밖의 아이디어를 다룬 이야기를 자녀와 함께 읽으세요. 다음은 한 예입니다.

- *The Way Home in the Night*, 저자 아키코 미야코시(Akiko Miyakoshi)

장소

이 활동은 실내나 실외에서 할 수 있습니다.

참고 자료

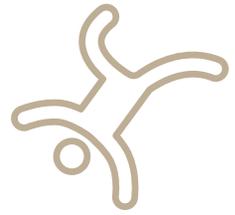
Child Health BC. (2017). Appetite to Play.

출처: <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>

시간

이 활동은 연중 언제든지 또는 하루 중 언제든지 할 수 있습니다.





야외에서 모험 즐기기

내용

밖으로 나가 숲속이나 바닷가, 눈밭, 기타 자연 지대에서 놀입니다. 이 야외 활동으로 창의력이 강화되고 자신감이 길러집니다.

1 환경을 만들어줍니다

- 야외 탐구를 하기로 한 날 자녀에게 준비할 시간을 줍니다. 가능하면 자녀에게 어디로 가고 싶은지 선택권을 줍니다.
- 날씨를 살피고 활동이 편안하려면 무슨 옷이 필요할지 함께 이야기합니다.

2 모험을 즐기세요!

- 자녀나 가족과 함께 산책을 나가 마주치는 자연의 것들로 다양한 장애물을 삼습니다. 다음은 일부 예입니다.
 - » 물웅덩이로 뛰어들거나 뛰어넘기
 - » 떨어진 잔가지를 깡충 뛰어넘기
 - » 언덕 아래로 구르거나 나뭇잎 더미 사이를 구르기
 - » 쓰러진 나무 위를 걸으며 균형 잡기
 - » 나무에 오르거나 낮게 늘어진 가지에 매달리기
 - » 돌맹이를 주워 시내나 바다로 던져 넣기
 - » 나뭇잎이나 솔방울 한 무더기 모으기. 한 번에 하나씩, 두 개씩... 이런 식으로 줍기를 시도합니다.
 - » 큰 바위를 위로 올라가거나 넘어가기
 - » 한 나무로 달려 가서 다음 나무까지는 한 발로 뛰고 그 다음 나무로는 옆으로 걷기

이유

이 체험을 통하여 자녀는

- 다양한 신체 활동을 포함하여 건강을 지키는 방법을 배웁니다.
- 자기 몸에 대한 자신감과 통제력을 느낍니다.
- 야외를 탐구하고 자연을 배웁니다.
- 변화, 경이, 불확실성의 체험에 적응하고 즐깁니다.



방법

자녀와 산책을 나가 눈에 보이는 자연의 다양한 형성물, 요소, 자라난 것들(예: 나무, 호수, 바다, 바위 등)을 손가락으로 가리킵니다.

필요하면 자녀의 손을 잡거나, 몸의 균형을 잡아주거나, 목말을 태우고 나뭇가지와 나뭇잎을 만져보도록 돕습니다. 아직 걷지 못하는 어린이도 기어오르거나 높이 있는 것을 아주 좋아합니다.

자녀가 어른의 도움 없이 균형을 잡거나, 매달리거나, 올라가게 해봅니다.

자녀가 휠체어나 보행기를 사용하면 물웅덩이를 재빨리 지나가며 크게 텀벙 튀겨 보세요!

집에 돌아가서 야외에서 한 모든 동작을 이야기하거나 적어서 그런 동작을 얼마나 다양한 장소(바닷가, 숲속, 산, 공원 등)에서 할 수 있는지 알아봅니다.

탐구하기 또는 이 주제와 관련한 그 밖의 아이디어를 다른 책을 자녀와 함께 읽으세요. 다음은 일부 제안입니다.

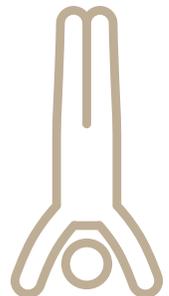
- *Explorers of the Wild*, 저자 케일 앳킨슨(Cale Atkinson)
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball*, 저자 비키 처칠(Vicki Churchill)

장소

이 활동은 야외에서 하도록 고안되었습니다.

시간

이 활동을 안전하게 할 만큼 밝은 곳이면 어디서나 낮 시간에 해봅니다.



요가 자세



내용

자녀에게 안전하고 재미있는 다양한 요가 자세를 체험하게 합니다. 자세를 취하면서 자녀에게 질문을 해봅니다.

1 환경을 만들어줍니다

호흡

모든 요가 시간은 실습 전에 몇 분간 몸과 마음을 준비하며 시작합니다. 호흡은 몸과 마음을 편안하게 하는데 도움이 됩니다. 이렇게 말하면 됩니다. "편안한 자세로 앉자. 눈을 감으세요. 천천히 코로 숨을 들이마시고 (잠시 멈춤) 입으로 내쉬세요(잠시 멈춤). 코로 숨을 들이마시고 (잠시 멈춤) 입으로 내쉬세요(잠시 멈춤). 몸과 마음이 요가 할 준비가 되는지 느껴세요. 천천히 눈을 뜨세요." 이렇게 물으면 됩니다. "마음의 느낌이 어떠니?" 몸의 느낌은 어떠니? 피곤한 느낌이니, 깨어난 느낌이니?"

어린 자녀라면 배 위에 장난감을 올려놓고 호흡법을 가르쳐도 됩니다. 숨을 들이마시고 내쉴 때 장난감이 오르락내리락 하는 것을 지켜봅니다. 확장 가능한 원형 장난감이나 풍선으로 해도 됩니다.



2 자세

어린이 자세

자녀에게 "어린이 자세를 함께 해보자"라고 합니다. (무릎을 꿇고 고개를 숙인 다음 두 팔을 앞으로 쭉 뻗습니다.) 이렇게 묻습니다. "무릎이 배를 누르는 것 같았니?"

이 자세를 하면 배에서 소화가 더 잘 된단다." 손과 발로 딛고 일어나면서 다시 무릎을 꿇고 앉습니다.



엎드린 개 자세

이 자세는 배의 근육을 튼튼하게 하고, 관절과 척추의 유연성을 좋게 하며, 몸이 독특하게 움직이는 능력에 자신을 갖게 해줍니다. 이렇게 말하면 됩니다. "엎드린 개 자세를 함께 해보자." (손과 발로 엎드리기 시작하면서 손은 어깨 밑에 무릎은 엉덩이 밑에 오게 합니다. 발가락을 오므립니다. 두 다리를 쭉 편 다음 두 팔을 쭉 펴줍니다. 이 역 V자형 자세를 유지한 상태로 세 번 호흡 합니다. 조심스럽게 손과 발로 엎드리는 원래 자세로 돌아옵니다.) 이렇게 묻습니다. "몸의 느낌은 어떠니? 마음의 느낌은 어떠니?" "피곤한 느낌이니, 깨어난 느낌이니?"



나무 자세

나무처럼 몸의 중심을 잡는 자세는 점점 더 오랫동안 집중력, 주의력, 정신력을 좋게 해줍니다. 자녀에게 이렇게 말합니다. "네가 발 밑으로 뿌리가 자라는 키 큰 나무라고 상상해 봐. 나무 자세를 함께 해보자." (선 자세로 시작하면서 두 손바닥을 마주 대고 두 엄지손가락을 가슴 위에 놓습니다. 몸의 중심을 왼 다리로 옮기고 오른발을 천천히 발목이나 정강이, 넓적다리 안쪽까지 올리면서 무릎은 밖을 향하게 합니다. 오른발을 다시 천천히 바닥으로 내리고 이번엔 왼발을 올립니다.) 이렇게 묻습니다. "어느 발이 더 쉬웠지?" 몸의 중심을 잡는 자세는 연습이 필요해. 하면 할수록 더 잘할 거야!"



순서

요가 자세에는 순서가 있습니다. 순서대로 멈추지 않고 하면 심장 박동이 빨라지고, 심장 근육이 튼튼해지며, 기운이 납니다. 자녀에게 “엎드린 개 자세와 어린이 자세를 연달아 해보자”라고 합니다. (엎드린 개 자세부터 한 다음 손과 발을 바닥에 대고 자세를 낮추면서 어린이 자세로 옮겨 갑니다. 다시 손과 발로 디디면서 엎드린 개 자세로 돌아가고 손과 발로 낮추면서 어린이 자세로 돌아옵니다. 여기까지 하고 쉽니다.) 이렇게 묻습니다. “심장이 더 빨리 뛰는 것 같으니? 심장이 더 튼튼해지는 거야!”



이유

이 체험을 통해 자녀는 다음을 배웁니다.

- 생각과 경험을 전달함
- 어휘(예: 요가 자세 이름)와 개념에 호기심을 가짐
- 개인적 정체성(자아에 대한 더 깊은 이해)과 마음챙김
- 문제 해결
- 긍정적인 대처 기술
- 개인의 감정

방법

요가 자세를 자녀와 함께 해봅니다.

동물에 관한 책을 읽고 동물들을 요가 자세나 기타 자세로 흉내 냅니다. 자녀에게 이야기 전개에 따라 페이지별로 자세를 취하게 해봅니다.

자세를 함께 만듭니다. 어린이를 위한 요가는 창의적이어야 합니다. 자녀에게 새로운 자세를 만들고 이름을 붙이게 합니다. 이 활동은 언어 기술 연습에 아주 좋습니다. 동물 소리를 내고 몸짓도 합니다. 토끼처럼 깡충 뛰고 뱀처럼 기어갑니다.

요가나 신체 자각 또는 이 활동과 관련한 그 밖의 아이디어를 다룬 이야기를 자녀와 함께 읽으세요. 다음은 한 예입니다.

- *A Morning with Grandpa*, 실비아 리우, 크리스티나 포셰이(Sylvia Liu & Christina Forshay) 공저

자녀와 함께 할 만한 더 많은 활동을 HealthyFamiliesBC에서 알아보세요:

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

장소

이 활동은 실내나 실외에서 할 수 있습니다.

시간

이 활동을 하루 중 언제든지 해봅니다. 자기 전에 긴장을 풀기 위해서도 해볼 수 있습니다.

Appetite to Play 및 PBS Kids에서 수정 인용함:

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>

