

우리 모두 함께해요!

놀이 생환편

#되찾아요, 우리들의 일상
#코로나19_우리가 이긴다



아동권리보장원

National Center for the Rights of the Child

우리 모두 함께해요!

놀이 생활편

아동들의 방과 후 시간!
놀이를 통해 다채롭게 만들어주세요!

행복한 우리 아이들의



아동권리보장원에서는
방과 후 돌봄 공백을 해소하기 위하여 우리 모두 함께해요!
「놀이 생활편」을 제공합니다.

아이들이 다양한 놀이를 통해 성장할 수 있도록
보호자 및 선생님들의 적극적인 노력을 부탁드립니다.

월

맘껏 뛰어놀고 싶은 사람! 나야 나~ #신체 놀이

**“코로나 때문에 밖에 나가본 지가 언제인지 모르겠어요.
맘껏 뛰어놀고 싶은데 그러지 못해 몸이 근질근질해요.”**

에너지를 방출하기 위한
신체놀이는 어떨까요?
아직 밖으로 나가지 못하지만,

실내에서도 신나게 놀이할 수 있는
방법은 많습니다.
우리 아이들을 위한
다양한 신체놀이 활동을 소개합니다.



참고

1. 함께놀자 <https://sites.google.com/view/playstart>
경기 및 전국 교사, 교육디자인네트워크가 만든 놀이학습 플랫폼으로 학년별 놀이, 실내 놀이 콘텐츠를 제공합니다.
2. 서울특별시교육청학생교육원 모험놀이세상 <https://cafe.naver.com/sensec>
모험 기반 상담(Adventure Based Counseling) 과정 중 활용할 수 있는 모험놀이 프로그램 정보를 제공합니다.

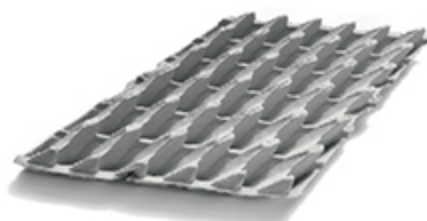
월

신체놀이 활동 예시

웰컴 투 계란판



준비물
탁구공4개, 계란판1개
보드마카 등



- 1) 계란판 칸칸에 1~10점까지의 점수를 적어주세요.
점수는 출발선에서 가까울수록 낮게! 멀어질수록 높게! 적어줍니다.
- 2) 계란판을 책상 위에 올리고 1m 떨어진 거리에 출발선을 표시 합니다.
- 3) 출발선에서 탁구공을 튕겨 점수를 적어 놓 계란판을 향해 던집니다.
- 4) 탁구공이 있는 곳의 점수를 계산합니다.

PLUS+ 놀이가 쉽게 느껴진다면 출발선의 거리를 더욱 멀게 조절해 봅니다. 탁구공이 없다면 신문지로 만든 종이 공을 사용해도 됩니다.

화

마음의 안정을 찾고, 집중력 향상은 덤으로! #마음놀이

컬러링 도안과 펜, 그리고 무한한 창의력만 있다면 어디서든 가능한 컬러링북 만들기!

색칠하기(Coloring)는 스트레스 받고 있는 마음을 안정시키고 불안감이 감소되도록 도와줍니다.

간단한 도안에서부터 복잡하고, 신기한 도안까지! 밑그림 위를 다양한 색깔로 채워보도록 안내해 주세요.



참고

인터넷 포털에서 '컬러링 무료 도안'을 검색하면, 보다 다양한 도안 정보를 활용할 수 있습니다.

화 마음놀이 활동 예시



준비물
컬러링 도안, 펜,
색연필 등



수

생각의 끝을 넓혀요! #보드게임

**보드게임은 보드(board), 카드(card), 타일(tile) 등
유형의 도구를 이용하여
정해진 규칙에 따라 승패를 가리는 놀이입니다.**

우리 아이들의 사회에 대한 간접경험과
사고력 향상에 도움이 되는 보드게임을 소개합니다.



세계여행을 하며, 각 도시에 건물을 짓고
통행료를 받아 돈을 모으는 게임



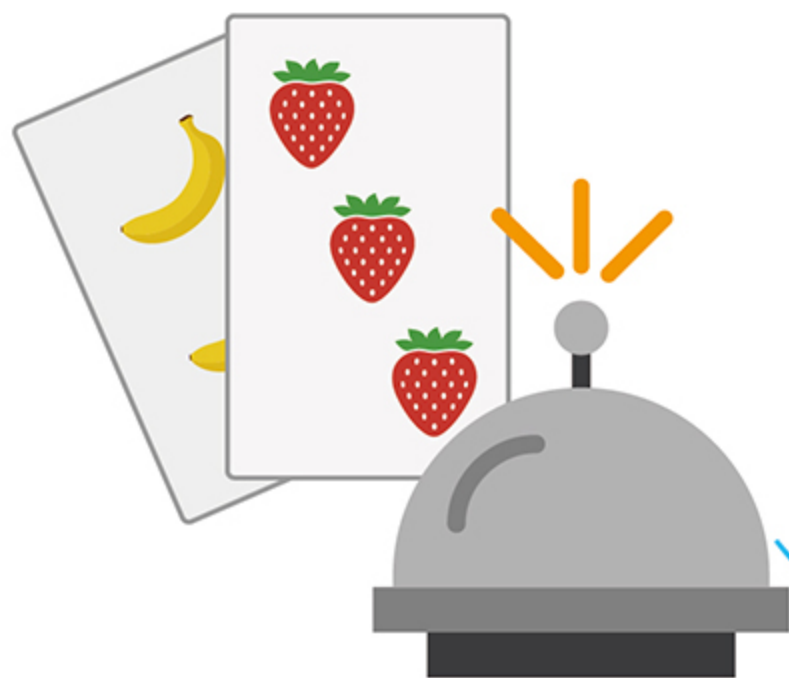
한 명씩 돌아가며 젠가를 빼는 놀이.
젠가가 쓰러지면 지는 게임

참고

1. 한국보드게임산업협회 <http://www.boardgame.or.kr/>
국내·외 보드게임의 종류를 소개합니다.
2. 유튜브에서 '바이러스 대항전'을 검색해보세요.
바이러스 퇴치를 주제로 만든 보드게임을 소개합니다. 게임을 통해 코로나19 예방수칙을 습득할 수 있습니다.
'바이러스 대항전' 정보는 유튜브(youtube.com)를 통해 확인 및 자료 다운이 가능합니다.

수

보드게임 활동 예시



직접 만들어서 해보는

할리갈리

준비물

마분지 또는 도화지, 종,
스티커, 라벨지 등

- 1) 도화지를 가로 7cm, 세로 9cm로 자릅니다.
[총 56개의 카드가 필요하므로, 개수만큼 제작합니다.]
- 2) 4종류의 각기 다른 그림의 스티커를 준비하거나 손으로 직접 카드 모양을 그려도 됩니다.
- 3) 그림 1개 5장, 그림 2개·3개 3장, 그림 4개 2장, 그림 5개 1장 총 14장이 한 세트입니다.
4종류의 모양별로 1세트를 만들어 4세트(총 56장)의 카드를 제작합니다.
- 4) 카드를 인원수로 나눠 배분하고, 본인 앞에 카드를 얹어 둡니다.
- 5) 돌아가며 순서대로 카드를 뒤집고, 같은 그림이 5개가 되는 순간 빠르게 종을 칩니다.
- 6) 종을 친 사람에게 깔린 카드를 줍니다. 카드를 받아서 카드 더미 아래에 넣어주고 게임을 계속 진행합니다.
- 7) 카드가 가장 많이 남아 있는 사람이 최종적으로 승리하게 됩니다.

목

할아버지 할머니 적부터 전해져 온 바로 그 놀이! #전통놀이

예부터 전해 내려온 놀이는 어떨까요?

전통놀이는 세대를 아우를 수 있는 대화와 소통의 기회를 열어줍니다. 전통놀이를 통해 선조들의 지혜를 배우고, 우리 문화에 대한 이해와 창의성을 기를 수 있도록 합니다.



투호놀이

병을 놓고 일정한 거리에서 막대를 던져 병에 넣는 놀이



제기차기

두 발 가운데 한 발은 땅을 딛고 서서 나머지 한 발로 제기가 땅바닥에 떨어지지 않게 차올리는 놀이

참고

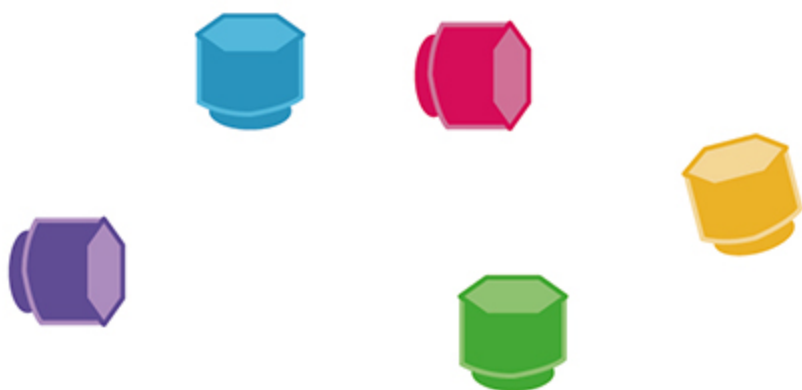
국립민속박물관 어린이박물관 www.kidsnfm.go.kr

어린이 눈높이에 맞는 전통놀이 15종의 놀이 방법과 유래 등의 정보를 제공합니다.

목

전통놀이 활동 예시

공기놀이



준비물
공기알 5개

- 1) **[한알 집기]** 다섯 알을 바닥에 던져 흩어 놓고 한 알을 집어 공중에 던져서 나머지 네 알을 차례대로 한 알씩 집어냅니다.
- 2) **[두알 집기]** 한 알을 공중에 띄우고 공깃돌을 두 알씩 집어냅니다.
- 3) **[세알 집기]** 한 알을 공중에 띄우고 바닥의 공깃돌 세알을 집고 다시 한 알을 띄워 나머지 한 알을 집습니다.
- 4) **[네알 집기]** 공깃돌 다섯 알을 모두 손에 쥐고 한 알을 공중에 띄웁니다.
이 돌이 바닥에 떨어지기 전에 네 알을 바닥에 놓고 재빠르게 공중에 띄웠던 돌을 받습니다.
- 5) **[꺽기]** 공깃돌 다섯 알을 살짝 띄워서 손등에 올리고, 이것을 다시 띄워서 꺽어 잡습니다.
※이때 손바닥은 바닥을 향해야 합니다.

금

유행에 뒤처지지 않을 테야~! #요즘 유행하는 놀이

요즘 sns, 메신저 등으로 유행하고 있는 흥미로운 놀이를 소개합니다.

누구나 쉽게 따라 할 수 있고,
무엇보다 아이들의 반응이 뜨거울 것입니다.



세이브 워드 스토리

세이브더 칠드런의 인스타 채널로
대한민국 유명인, 인기스타들과 함께하는
온라인 책 읽기 놀이



손가락 댄스 챌린지

신나는 리듬에 맞춰,
손가락으로 댄스를 취보는 놀이



400번 저어 만드는 초콜릿

초코 가루를 대략 400번 저어,
생 초콜릿으로 만들어 보기

금

유행하는 놀이 활동 예시

온라인 빙고



준비물
종이, 연필 그리고
아이디어 넘치는 생각!



예시

OO 문구점에서 달고나를 만들어 본적 있다	센터 친구들과 무서운 얘기 한 적이 있다	센터로 오는 골목의 고양이에게 밥 준적 있다	센터 앞 OO 분식에서 떡볶이 먹어본 적 있다
센터에서 너무 재밌어서 집에 가기 싫은 적이 있다	센터 OO선생님한테 혼난 적 있다	센터 앞 마당에 떨어지는 벚꽃잎 잡아서 코팅한 적 있다	친구들이랑 간식 나눠먹은 적이 있다
우리 센터가 언제 만들어 졌는지 안다	센터장님이 제일 좋아하는 음식이 무엇인지 안다	센터 친구들과 재미있는 어플로 사진 찍어본 적 있다	친구들이랑 게임할 때 져서 운 적이 있다

- 1) 주제에 맞는 빙고판을 만듭니다.
(예시) 코로나19가 끝난 후 학교에 가면 가장 먼저 하고 싶은 것, 지금 꼭 해야만 하는 것 등
- 2) 빙고판을 보며 해당되는 내용이 있다면 동그라미 표시를 합니다.
- 3) 4줄 빙고를 만든 뒤, 가까운 가족, 친구들과 sns, 메신저, 문자 등으로 공유하도록 합니다.

토 주말에 함께 할 수 있는 #함께 놀이

주말에 함께 해볼 수 있는 단체 놀이를 소개합니다.

'함께 놀이'는 서로 소통할 수 있는 시간을 제공합니다.



림보

몸에 줄이 닿지 않게 통과하는 놀이



카드 뒤집기

앞뒤 색이 다른 종이를 준비한 뒤,
정해진 시간 동안 자신의 팀 색깔이
 많아지도록 뒤집는 놀이

참고

경기도어린이박물관 gcm.ggcf.kr

학습자료실 ▶ '뭐 하고 놀지? 놀이 도감'을 활용하여, 실내에서 놀이할 수 있는 색다른 방법을 고민해보세요.

토 함께 놀이 활동 예시

토끼의 당근 뽑기

준비물
건강한 신체



- 1) 가위, 바위 보를 통해 술래를 정합니다
※ 술래를 토끼, 바닥에 누워있는 사람들을 당근이라고 지칭합니다.
- 2) 술래를 제외한 나머지 가족(또는 친구)들은 팔짱을 끼고 원을 만들어 바닥에 눕습니다.
- 3) 술래는 나머지 가족(또는 친구)들을 잡고 뽑습니다.
- 4) 뽑힌 사람은 다음 판의 술래가 됩니다.

일

한 주를 차분히 정리하는 #생활요가

스트레스 완화를 위한 생활요가를 소개합니다.



요가는 명상과 호흡, 스트레칭 등이 결합된
복합적인 마음·신체 수련 방법으로
아이들의 성장과 감성을 높여 주는데 효과적입니다.
쉽게 따라 할 수 있는 동작으로 몸과 마음을 가볍게 만들어 줍니다.

참고

쥬니어네이버(jr.naver.com) 및 유튜브(youtube.com)에서 '어린이 요가'를 검색하여, 보다 다양하고 자세한 동작과 자세를 익혀보세요.

일

생활 요가 활동 예시

생활 요가

준비물
요가매트, 편안한 복장 등



엎드린 강아지 자세

하나, 엎드린 자세에서 발뒤꿈치로 바닥을 눌러주세요.
둘, 손바닥으로 바닥을 밀어주세요.
셋, 그 상태로 20까지 세어주세요.



낙타 자세

하나, 무릎을 꿇은 채 윗몸을 천천히 뒤로 젖혀주세요.
둘, 손으로 발뒤꿈치를 잡아주세요.
셋, 가슴을 활짝 펼치고, 20까지 세어주세요.



바구니 자세

하나, 배를 바닥에 대고 무릎을 구부려 주세요.
둘, 손을 뒤로 뺀어 발목을 잡아주세요.
셋, 그 상태로 20까지 세어주세요.



나무 자세

하나, 두 팔을 양쪽으로 뺏어주세요.
둘, 한쪽 발을 들어, 서 있는 다리에 붙여주세요.
셋, 두 손을 모아 머리 위로 올리고, 20까지 세어주세요.

모든 아동이 안전하고 행복하게 성장할
권리 보장을 위해 아동권리보장원이 함께합니다.

우리 모두 함께해요!

놀이 생활편

아동권리보장원에 오시면
더 많은 콘텐츠를 볼 수 있습니다.

<http://www.ncrc.or.kr>



아동권리보장원

National Center for the Rights of the Child