

놀이 준비하기

야외놀이 물품은 단순하고 값싼 일상적인 물품들 가령, 소프트볼, 털 방울, 풍선, 양말을 가득 채운 스타킹(방망이나 손으로 치기 위한), 냄비와 후라이팬, 상자, 나무블록, 굴렁쇠, 긴 띠 등이 될 수 있습니다. 아이들이 '보물 상자'에 보관하도록 놀이 물품을 수집하고 제작하면 아이들의 야외 놀이를 더 자주 하려는 의욕을 증진시킬 수 있습니다.

격려와 보호를 속에서 여러분의 아이는 야외 놀이의 끊임없는 모험과 흥분을 경험할 수 있습니다.

아이들의 복장과 신발은 근육운동을 활발하게 할 수 있고 날씨에 적합한 것으로 챙겨주십시오. 모자도 항상 챙겨주십시오. 유아 보육 기관의 해당 직원이나 부모에게 아이가 좋아하는 야외 활동의 유형과 여러분이 아이들의 능력 계발을 위해 해줄 수 있는 것에 대해서 물어보십시오.

‘격려와 보호 속에서 여러분의 아이는 야외 놀이의 끊임없는 모험과 흥분을 경험할 수 있습니다.’



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

한국어 (Korean)



야외로 나가기 활동적인 야외 놀이

Getting out and about
Outdoor active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



모든 연령대의 아이들을 위한 야외놀이

여러분의 아기가 아직 걷거나 말을 하지 못해도 야외에서 시간을 보내면 아기가 다양한 주변환경에 대해서 배우고 외부 세계에 대해 안정감을 느끼도록 도와줍니다. 야외에서 노는 것은 돈이 들지 않을 뿐만 아니라, 아기의 감각적, 신체적, 정신적, 사회적 능력을 발달시키는 손쉬운 방법이기도 합니다.

야외 놀이를 통한 학습의 실례를 들자면 잔디와 나뭇잎의 감촉 느끼기, 자동차와 새들의 소리 듣기, 하늘 쳐다보기, 나무 흔들기 등이 있습니다. 여러분의 집에 뒤뜰이 없다면 아기를 가능한 한 자주 근처 야외 공간에 데려가는 것이 더욱 중요합니다.

유치원생들과 걸음마 단계의 아이들을 위한 야외 공간은 일반적으로 아이들에게 더 넓은 공간과 다양한 놀이기구를 제공합니다. 그래서 아이들은 자기 몸의 모든 근육을 사용할 수 있고 자기 몸이 어떻게 움직일 수 있는지를 배울 수 있습니다. 또한 야외 놀이는 다음과 같이 아이들에게 새롭고 좋아하는 몸동작을 시도해 보고, '거칠고 퉁구는' 놀이에 참여하고, 모험을 추구하고, 균형감각과 체력 및 동작 조절 능력을 증진시키고, 두려움에 대처하는 풍부한 기회를 제공합니다.

'위험스러운' 놀이

야외놀이가 위험스러워 보일지라도 아이들에게는 자유롭게 뛰놀며 야외 놀이 공간을 탐색할 수 있는 기회가 필요합니다. 일부의 어른들에게 '위험스러운' 놀이의 결과로 보이는 것들이 사실은 재미있는 놀이 경험의 부산물일 수 있습니다. 가령, 어지럽히며 떠드는 것, 지저분해지는 것, 가벼운 찰과상, 높은 곳에 올라가고 새로운 놀이 장소에 방문하는 일 등입니다.

아이들의 발달을 고려한다면, 야외놀이가 가져다 주는 이점은 그 위험부담에 비해서 훨씬 큼니다.

야외 운동의 유형

아이들은 자기 몸의 다양한 부분을 사용하도록 장려될 필요가 있는데 특히 아이들이 여전히 새로운 능력을 배우고 있을 때 그렇습니다. 야외에서 시도해볼 운동은 다음과 같습니다.

- 상체 운동: 파기, 밀기, 당기기, 쌓기, 던지기
- 하체 운동: 걷기, 점프하기, 페달 밟기, 차기
- 전신운동: 오르기, 구르기, 기어 다니기, 비틀기

아이가 어떤 특정한 운동을 잘하기 시작하면 자기 몸을 각기 다른 방식과 모양, 속도, 방향으로 움직이도록 과제를 부여해보십시오. 예를 들면, 발판을 딛고 통나무 뛰어넘기, 장애물 코스를 뒤로나 옆으로 또는 앞으로 달리기, 사닥다리를 더 높이 오르기 등이 있습니다.

실외에서 시간을 많이 보내는 아이들은 실내에서 대부분의 시간을 보내는 아이들보다 더 활동적인 경향이 있습니다. 가족들의 활동 계획에 야외 공간(예: 뒤뜰, 공원, 놀이터, 들 길, 해변, 숲 오솔길, 호수와 강)을 활용하십시오. 또한 야외에서 시간을 보내면 색다른 환경을 배우고 경험하는 기회도 얻게 됩니다.

밝은 낮 시간을 이용하여 야외에 나가는 것이 장시간 텔레비전을 보거나 실내에 가만히 있는 것에 대한 재미있고 활동적인 대안이 될 수 있습니다.

