



## Ⅱ. 일상생활 운영

- 청결
- 안전
- 수유 및 이유
- 낮잠 및 휴식
- 기저귀갈이
- 실외활동

II. 일상생활 운영







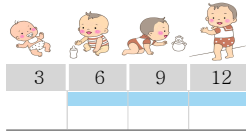
## 1. 청결

얼굴을 씻어요	46
입 속을 닦아요	48
입을 닦아요	50
옷을 깨끗이 갈아 입어요	52

## 청결

0세는 출생 이후 가장 급격한 발달이 이루어지는 시기로 균형있는 영양이 필요할뿐 아니라 면역력이 약해 질병에 취약한 시기이다. 영아들이 단체로 생활하는 어린이집은 개별 영아의 건강한 성장 발달을 위해 실내공간의 청결을 유지하는 것이 매우 중요하다. 보육활동의 대부분이 실내에서 이루어지므로 보육실은 물론 공유 공간, 놀잇감 등을 항상 깨끗하고 청결하게 관리하여야 한다. 특히 실내 공기를 자주 환기하여 신선한 공기를 유지하고 적절한 온도와 습도 채광을 유지하여야 한다. 여러 영아들을 빈번하게 접촉하고 보살피는 활동을 하는 교사의 손씻기가 자주 이루어져서 각종 전염성 질환을 예방할 수 있어야 한다. 또한 영아의 개별 물건과 소지품 등을 청결하게 관리하여 위생적인 일상생활이 유지되도록 교사의 준비와 점검이 이루어져야 한다.

교사의 준비 및 보육실 점검	<input type="checkbox"/> 교사 손씻기 <input type="checkbox"/> 영아용 칫솔 소독하기 <input type="checkbox"/> 기저귀통과 분리 및 수시로 비우기 <input type="checkbox"/> 영아용 개별 수건 준비하기				<input type="checkbox"/> 놀잇감 수시로 닦고 소독하기 <input type="checkbox"/> 보육실 청소 및 정리정돈하기 <input type="checkbox"/> 영아의 개별 물품 정돈 및 보관하기 <input type="checkbox"/> 일회용품갑, 소독제 등 준비하기			
월령	 3개월		 6개월		 9개월		 12개월	
실행활동	물을 만지며 손을 비벼보아요				비누거품을 만지며 손을 비벼보아요			
					얼굴을 씻어요			
					입 속을 닦아요			
					입을 닦아요			
					침을 닦아요			
					옷을 깨끗이 갈아 입어요			



## 얼굴을 씻어요

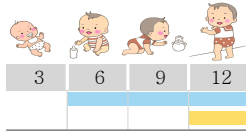
- 활동목표** | 물에 얼굴을 씻으며 깨끗해진 것을 느낀다.  
 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 몸을 깨끗이 하기 > 몸이 깨끗해졌을 때 기분이  
 좋음을 안다  
 깨끗해진 자기의 얼굴에 관심을 가진다.  
 사회관계 > 나를 알고 존중하기 > 나를 구별하기 > 거울 속의 나에게 관심을 가진  
 다

**활동자료** | 세면대, 거울

- 활동**
- 영아를 교사의 무릎에 앉히고 수돗물을 틀어 영아가 흐르는 물에 손을 대보며 물을  
 느껴볼 수 있도록 한다.  
 - 물이 졸졸졸(팔팔팔) 흐르네.  
 - 아이, 따뜻한 물이네.
  - 영아의 얼굴에 물을 묻히고, 영아가 물기를 만져볼 수 있도록 한다.  
 - ○○얼굴에 물이 묻었네.  
 - 아! 시원하다.
  - 거울을 함께 보며 영아의 얼굴 부위에 물기를 닦아주고 깨끗해진 얼굴을 살피며 이야  
 기한다.  
 - ○○코에 물이 묻었네. 툭툭툭.  
 - 볼에도 물이 묻었구나. 툭툭툭 물이 떨어지네.  
 - 아! 예쁘다. ○○ 아이 깨끗해!

**주 의 점** | 물이 너무 차가우면 영아들이 놀랄 수 있으므로 미지근한 물로 닦을 수 있도록  
 한다.





## 입 속을 닦아요

- 활동목표** | 이유식을 먹고 난 후 양치질을 하여 상쾌함을 느낀다.  
 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 몸을 깨끗이 하기 > 도움을 받아 이를 닦는다  
 양치질을 해주는 교사에게 안정감을 느낀다.  
 사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 양육자와 시선을 맞춘다

- 활동자료** | 손가락 칫솔

- 활동**
- 이유식을 먹고 난 후, 교사가 구강티슈(또는 깨끗한 거즈)를 손가락에 끼우고 영아와 상호작용한다.
    - ○○야, 맘마 맛있게 먹었지.
    - 우리 ○○이의 입 속을 닦아볼까?
    - (구강티슈를 보여주며) 선생님이 우리 ○○이 입속을 깨끗하게 닦아줄게.
    - 아~ 해 보자. 살살 닦아보자.
    - 쓱쓱쓱쓱~ 이쪽도 쓱쓱쓱쓱~
    - 아이, 시원해.

- 이유식을 먹고 난 후, 교사가 손가락 칫솔을 손가락에 끼우고 영아와 상호작용한다.
  - ○○야, 맘마 맛있게 먹었지.
  - 우리 양치질하자.
  - (손가락 칫솔을 보여주며) 선생님이 우리 ○○이 입속을 깨끗하게 닦아줄게.
  - 선생님 따라서 아~해 보자.
  - 쓱쓱쓱쓱~ 이쪽도 쓱쓱쓱쓱~
- 끓여서 충분히 식힌 물을 영아들이 입에 담았다 뱉어보도록 한다.
  - 선생님처럼 해보자(교사가 입에 물을 넣은 후 뱉어내는 시범을 보여준다)
  - 선생님이 입에 물을 한 입 넣어줄게.
  - 페~ 하고 뱉어보자.

- 아이, 잘 하는구나.
- ○○ 입 속이 깨끗해졌다.

3. 10개월이 넘는 영아는 칫솔을 이용하여 양치해준다.

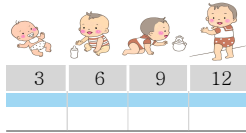
#### | 참고사항 |

1. 0~3개월 사이의 영아는 시판되는 1회용 구강관리티슈를 사용할 수 있다.  
구강티슈가 없는 경우, 물을 끓여 식힌 후 깨끗한 거즈에 묻혀 대체한다.
2. 손가락 칫솔은 이가 나오기 시작하면 사용해 본다. 영아가 이물감을 느끼지 않도록 충분히 탐색해 보고 놀이처럼 양치질을 해 본다.
3. 일상과 관련된 활동은 가정과의 연계하여 일과가 일관성을 유지하도록 한다.
4. 영아가 거부감을 느낄 때에는 구강티슈를 이용한 놀이나 탐색을 통하여 친근감을 느끼게 한 후 입 안을 닦아준다.

#### | 주의점 |

돌 전 후의 영아들에게는 식수를 제공해 주어 교사를 보고 따라해 보도록 한다.  
이 때 영아가 뱉지 못 하고 삼켜도 무해한 치약과 물을 제공하도록 한다.





## 입을 닦아요

### | 활동목표 |

침이 묻은 입가를 닦아 깨끗함을 느낀다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 몸을 깨끗이 하기 > 몸이 깨끗해졌을 때 기분이  
좋음을 안다

### | 활동자료 |

가제 수건

### | 활동방법 |

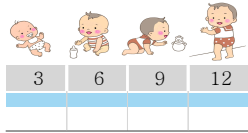
1. 영아의 입가에 침이 흘러내리면 교사가 가제 수건으로 닦아준다.
  - ○○이 입에 침이 흘러내렸구나.
  - 선생님이 가제수건으로 입을 닦아줄게.
  - 아이, 깨끗해졌네.
2. 영아의 얼굴에 묻은 것을 가제 수건에 물을 묻혀 닦아준다.
  - ○○이 얼굴에 뭐가 묻었네.
  - 선생님이 물을 묻힌 수건으로 닦아줄게.
  - ○○이 얼굴이 깨끗해졌네.

### | 참고사항 |

1. 침을 닦거나 사용한 가제 수건을 수시로 새것으로 교체하여 세균 번식에 노  
출되지 않도록 한다.
2. 가제 수건을 개별적으로 사용하여 감염의 우려가 생기지 않도록 한다.







## 옷을 깨끗이 갈아 입어요

**활동목표** | 더러워지거나 젖은 옷을 새 옷으로 갈아입으며 상쾌한 기분을 즐긴다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 몸을 깨끗이 하기 > 몸이 깨끗해졌을 때 기분이  
좋음을 안다

옷을 입고 벗기 위해 손과 발을 움직인다.

신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 대근육 조절하기 > 뒤집기 등 몸을 조절하여  
위치를 바꾼다

**활동자료** | 깨끗한 옷

- 영아의 옷의 상태를 살피며 더러워진 부분에 대해 이야기한다.
  - ○○야, 옷에 지지가 묻었네.
  - 우리 깨끗한 옷으로 갈아입자.
  - (깨끗한 옷을 꺼내며) 이게 누구 옷이지?
  - ○○ 옷이네. 엄마가 보내주셨네.
- 더러워진 옷을 벗는다.
  - 지지 묻은 옷을 벗어볼까?
  - (한 쪽 팔을 빼며) 쭈욱~ 팔을 빼 보자.
  - (다른 쪽 팔을 빼며) 이 쪽 팔도 빼 보자.
  - (머리를 빼며) 이번엔 머리를 쭈욱~ 다 벗었네.
  - 아이 부끄러워라.
  - ○○이 배꼽도 여기 있고, 쭈쭈도 여기 있고.
- 깨끗한 옷을 입는다.
  - 엄마가 보내 주신 깨끗한 옷 입자.
  - (선생님 코에 한번, 영아의 코에 한 번 대 보며) 아이 좋은 냄새가 나네.
  - 머리도 쭈욱~ 어, ○○이 머리가 나왔네.
  - 이 쪽 손 쭈욱~ 어, 손이 나왔네.
  - 와, 다 입었다.
  - 아이, 깨끗해라. ○○의 옷이 깨끗해졌구나.



II. 일상생활 운영



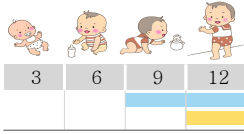
## 2. 안전

조심조심 닫아요 56  
선생님에게 기대어 앉아보아요 58  
끝차를 끌 땐 양말을 벗어요 60

## 안전

영아의 부모나 교사가 우선적으로 바라는 것은 영아가 어린이집에서 안정하게 보호되고 생활하는 것이다. 사고나 안전으로부터 영아가 보호받을 수 있는 안전한 보육환경은 영아가 마음놓고 일상 생활을 하고 다양한 보육활동에 참여할 수 있도록 하여 건강한 신체와 심리적 안정감을 발달하게 한다. 영아나 교사의 보육활동을 안전하게 할 수 있도록 영아가 생활하는 보육실, 공유 공간, 시설과 설비, 놀잇감 등을 안전점검하고 관리하는 일이 보육활동 전에 반드시 실행하여 보육활동이 원활히 일어나도록 준비하여야 한다. 특히 영아는 활동 반경이 넓어지나 스스로의 안전을 지킬 수 없으며 무엇이든 입으로 탐색하므로 청결과 안전이 동시에 이루어지는 것이 바람직하다.

교사의 준비 및 보육실 점검		<div><div><input type="checkbox"/> 보육 비품의 모서리에 보호대 설치하기</div><div><input type="checkbox"/> 구급약품상자 확인 비치하기</div><div><input type="checkbox"/> 삼킬만한 물건이나 놀잇감 치우기</div><div><input type="checkbox"/> 안전 매트를 깔아 고정시키기</div><div><input type="checkbox"/> 영아의 옷과 신발 등의 안전 확인하기</div><div><input type="checkbox"/> 보육실에 영아들만 두지 않기</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> 전기스위치 및 콘센트 안전 마개 설치하기</div><div><input type="checkbox"/> 응급전화나 비상연락망 비치하기</div><div><input type="checkbox"/> 화장실 바닥 미끄럼 방지 확인하기</div><div><input type="checkbox"/> 비품과 놀잇감 파손여부 확인하기</div><div><input type="checkbox"/> 영아 개별 소지품(젖병 등) 파손 여부 확인하기</div><div><input type="checkbox"/> 영아의 손·발톱 길이 확인하기</div></div>			
월령		<div> 3개월</div>	<div> 6개월</div>	<div> 9개월</div>	<div> 12개월</div>
실 행 활 동	질식	폭신한 곳에 엎드리지 않아요			
				이유식을 천천히 먹어요	
	낙상			선생님과 손 잡고 해요	
		깎	선생님이 열어주세요		
			조심조심 단아요		
	넘어짐			선생님에게 기대어 앉아보아요	
				끝차를 끝 땀 양말을 벗어요	
	화상	조금만 기다리자(개별 수유시)			



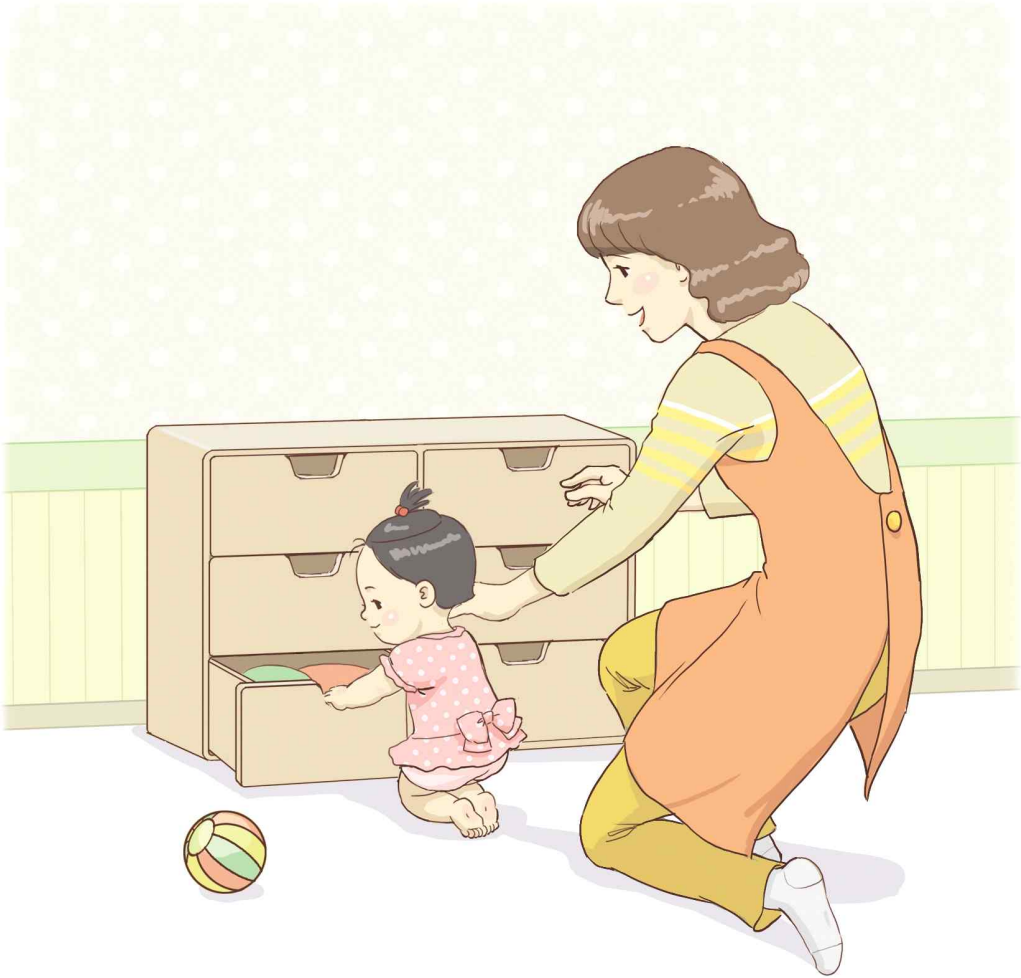
## 조심조심 닫아요

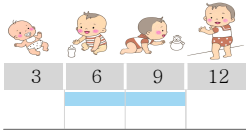
**활동목표** | 서랍 손잡이를 선생님과 안전하게 열고 닫는다.  
기본생활 > 안전하게 생활하기 > 위험한 상황에 반응하기 > 위험하다는 말에 반응을 보인다

**활동자료** | 모서리가 날카롭지 않은 서랍, 영아가 좋아하는 놀잇감 및 물건

- 활동방법**
- 서랍을 보며 손잡이를 함께 찾아본다.
    - (교사가 서랍을 열어주며) 서랍 속에 무엇이 들어있을까?
    - 선생님과 같이 열어보자.
  - 교사가 영아와 함께 손잡이를 잡고 안전하게 서랍을 열어본다.
    - 자, 이번엔 조심조심 닫아보자.
    - 손가락이 끼면 아파요. 손가락이 끼지 않게 조심조심 닫아 봅시다.
- 영아가 서랍을 열고 닫기에 관심을 가질 때 교사가 함께 상호작용한다.
    - 이가 서랍을 열어보고 싶었구나.
    - 이의 서랍에 뭐가 들어 있을까?
  - 영아가 안전하게 서랍을 닫을 수 있도록 도와준다.
    - 손가락이 끼지 않게 조심조심 닫아보자.

- 주 의 점**
- 영아의 손가락이 끼지 않도록 교사가 바로 옆에서 활동을 지원한다.
  - 서랍 뿐 아니라 문, 창문, 옷장문, 놀잇감의 구멍 등에 손이 끼지 않도록 유의한다.
  - 문에는 손가락 낀 방지 안전장치를 하여 안전에 유의한다.





## 선생님에게 기대어 앉아보아요

활동목표 | 교사의 도움을 받아 앉아보며 균형감을 기른다.

신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 신체 균형잡기 > 몸의 균형을 잡기 위한 자세를 시도한다  
넘어지지 않도록 지지해주는 교사에게 신뢰감을 가진다.

사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 양육자에게 적극적으로 관심과 욕구를 표현한다

활동자료 | 폭신한 매트

활동방법 |

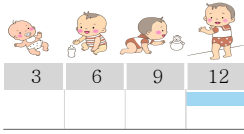
- 이불 위에 누워있는 영아를 바라보며 양손을 잡아준다.  
- 선생님 옆에 앉아볼까? 선생님이 손잡아 줄게.
- 교사가 영아의 손을 잡아 주어 영아가 앉을 수 있도록 돕는다.  
- 으랏차차! 와! ○○ 팔 힘이 세졌구나.  
- ○○가 앉았구나.
- 교사가 영아의 등을 받쳐주며 뒤로 넘어지지 않도록 한다.  
- 앉으니까 ○○의 얼굴이 더 잘 보이네.  
- 잘 앉아 있네. 선생님이 받쳐줄게! ○○이 허리에 힘이 생겼네.

주의점 |

- 바닥에 매트를 깔아 영아가 안전하게 활동할 수 있도록 한다.
- 영아의 손과 팔을無理하여 잡아당기지 않는다.







## 끝차를 끌 땐 양말을 벗어요

**활동목표** | 맨발로 걷고 놀이하며 미끄러지지 않음을 느낀다.

기본생활 > 안전하게 생활하기 > 안전하게 지내기 > 안전한 상황에서 놀이한다

**활동자료** | 영아용 매트, 끝차, 양말 신고 있는 인형

**활동방법** |

1. 양말을 신고 있는 인형을 보여주며 바닥에 미끄러져 넘어지는 모습을 보여준다.
  - 예쁜 인형이 양말을 신고 걷고 있네.
  - 하나, 둘, 셋 파당~ 넘어졌대. 아이, 인형이 아픈가봐.
  - 양말을 신어서 미끄러웠구나.
2. 영아가 양말을 벗고 안전하게 놀이할 수 있도록 한다.
  - ○○아, 우리 양말 벗자.
  - 자, 하나씩 벗어보자. (양말을 잡아 당기며) 영차, 영차
3. 교사가 영아의 손을 잡고 함께 걷는 연습을 한다.
  - 선생님 손 잡고 걸어보자.
  - 하나, 둘, 하나, 둘.
4. 끝차를 밀며 혼자 걸을 수 있도록 한다.
  - ○○아, 끝차를 밀면서 걸어보자.
  - 잘한다, 잘한다. ○○이 잘 걷네.

- 주 의 점** |
1. 영아가 서거나 걷기를 시도할 때 넘어지거나 미끄러지지 않도록 유의한다.
  2. 매트, 가구의 모서리나 벽면 등의 안전장치를 확인한 후 활동을 시작한다.









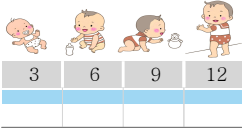
### 3. 우유 및 이유

선생님에게 안겨 우유를 먹어요	64
우유를 먹고 나면 트림을 해요	66
젖병을 두 손으로 잡아보아요	68
우유나 물을 빨대로 먹어요	70
우유나 물을 컵으로 먹어요	72
이유식을 시작해요	74
새로운 맛을 보아요	76
손가락을 잡아보아요	78

## 수유 및 이유

영아의 수유나 이유는 단순히 음식을 섭취하여 생존과 성장을 돕는 이상의 가치가 있는 활동이다. 영아는 수유와 이유를 통해 배고픔의 욕구를 채울 뿐 만 아니라 정서적으로 편안해지고 안정감을 느끼며 교사와의 개별적 상호작용을 통해 애착과 긍정적인 관계를 형성하게 된다. 수유와 이유를 통해 영아들은 모든 음식을 새롭게 만나게 되므로 충분히 적응할 시간을 주고 개별적으로 지도하여야 한다. 턱받이, 우유병, 숟가락 등을 개별적으로 관리하고 사용하여야 하며 수유 방법과 횟수는 개인의 특별한 요구를 고려하고 조절하여야 한다. 수유와 이유는 위생적이고 개별적으로 실시하며 교사는 영아를 반드시 팔에 안고 우유병을 잡아주며 눈을 맞추면서 이야기해 주는 등의 애정어린 상호작용이 이루어져야 한다.

교사의 준비 및 보육실 점검		<input type="checkbox"/> 교사의 손씻기		<input type="checkbox"/> 수유용 물을 끓인 후 적정온도로 식혀 준비해 놓기	
		<input type="checkbox"/> 소독한 젖병을 준비하기		<input type="checkbox"/> 수유에 필요한 손수건이나 가제수건 준비해 두기	
		<input type="checkbox"/> 이유식 테이블을 소독제로 닦기		<input type="checkbox"/> 깨끗한 턱받이와 수건, 물휴지 준비하기	
		<input type="checkbox"/> 영아용 개별 물병 준비하기		<input type="checkbox"/> 간식용 음식은 적당한 온도로 먹기 좋게 준비하기	
월령		 3개월	 6개월	 9개월	 12개월
실 행 활 동	수유	선생님에게 안겨 우유를 먹어요			
		선생님과 눈을 마주치며 수유해요			
		우유를 먹고 나면 트림을 해요			
				젖병을 혼자 잡을 수 있어요	
				젖병을 두 손으로 잡아보아요	
	이유			우유나 물을 빨대로 먹어요	
				우유나 물을 컵으로 먹어요	
				이유식을 시작해요	
				턱받이를 하고 이유식을 먹어요	
				‘냠냠’, ‘꿀꺽’ 소리 들으며 이유식을 먹어보아요	
				새로운 맛을 보아요	
				숟가락을 잡아보아요	
		선생님처럼 푹푹 씹어 보아요			



## 선생님에게 안겨 우유를 먹어요

- 활동목표** | 교사가 안아주며 수유할 때 정서적으로 안정감을 가지고 우유(모유)를 먹는다.  
 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 즐겁게 먹기 > 편안하게 안겨서 우유(모유)를 먹는다  
 교사에게 애착을 형성한다.  
 사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 양육자에게 적극적으로 관심과 욕구를 표현한다

- 활동자료** | 우유(모유), 가제수건

- 활동방법** |
- 수유장소를 선택할 때에는 영아의 개별적 수유시간을 잘 맞추어 영아를 편안하게 안고 수유를 시작한다.
    - 우리 ○○이 배고프구나.
  - 앉아서 우유병을 보여준다.
    - 선생님이 우유를 가져왔어요.
    - 선생님이랑 같이 우유 먹자. 맛있는 우유!
  - 수유를 하면서 영아가 어느 정도 먹기 시작할 때 자연스럽게 말하며 눈을 맞추어 준다.
    - ○○이가 우유를 잘 먹네, 배가 고팠었구나.
    - 쪽쪽 쪽쪽, 우유를 잘 먹는구나.
    - 우유를 맛있게 먹는 것을 보니까 참 좋구나.
    - 우유를 쪽쪽 다 먹어보자. 그래야 쪽쪽 잘 자란다.
  - 수유가 끝났을 때에는 영아를 가만히 안아주며 트림을 시킨다.
    - 우리 ○○이가 우유를 다 먹었구나. 배가 쏘옥 나왔네.
    - (등을 토닥이며) 쪽쪽 내려가라. ○○이가 먹은 우유 쪽쪽 내려가라.
    - (트림 후) 와~ ○○이는 트림을 잘하는구나.
    - 시원하게 소화가 잘 되겠네.
  - 영아의 상태를 고려하여 영아가 편안해 질 때까지 안아주고 기분에 대해 상호작용한다.

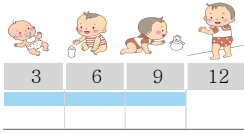
## | 참고사항 |

1. 수유 장소를 선택할 때에는 영아가 교사와 눈을 맞추거나 이야기를 듣기에 산만하지 않은 장소를 선택한다.
2. 수유 준비물과 우유 타는 것을 미리 준비해 두어 수유가 편안히 이루어지게 한다.

## | 주의점 |

1. 수유를 하고 난 후에는 반드시 트림을 시켜 영아가 소화를 돕고 토하는 것을 방지하도록 한다.
2. 젖병을 혼자 들고 먹을 수 있는 영아라도 수유 시에는 반드시 교사가 안아서 먹인다. 그러나 교실의 영아들이 한꺼번에 수유를 하는 경우라면, 교사는 안고 있지 않은 다른 영아와 눈을 마주치고 영아가 먹는 것을 보면서 영아에게 말을 건네는 것이 필요하다.
3. 수유를 할 때 교사가 눈을 마주치며 영아에게 안정감을 주는 것은 매우 중요하다.





## 우유를 먹고 나면 트림을 해요

**활동목표** | 우유(모유)를 먹은 후 교사의 도움을 받아 트림을 한다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 즐겁게 먹기 > 편안하게 안겨서 우유(모유)를 먹는다  
교사에게 애착을 형성한다.

사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 양육자와 시선을 맞춘다

**활동자료** | 개별 손수건, 개인 우유병, 분유/우유

**활동방법** |

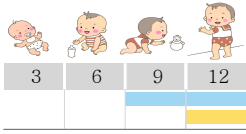
1. 영아를 편안히 안아주고 우유병을 보여 주며 이야기한다.
2. 영아에게 수유를 하는 동안 영아의 눈을 마주 보며 이야기해 준다.
  - 우리 ○○ 입으로 젖꼭지가 쏙 들어갑니다.
  - 와~, 우리 ○○가 우유를 잘 먹네.
  - 우유가 맛있구나!
3. 수유 후에 영아를 세워 안고 등을 일정한 리듬과 세기로 토닥토닥 해 주어 트림을 시켜준다(수유 중 공기를 마시게 되어 배앓이를 할 수 있으니 반드시 트림을 시켜준다)
  - 우리 ○○가 다 먹었네~ 잘 먹었어.
  - 트림도 해 볼까? 트림하자~ 트림하자~
  - (영아가 트림을 하면) 우와~ 트림도 잘 하네.

**주의점** |

1. 한번 트림을 했다고 해서 바로 눕히지 않도록 한다. 트림 후에는 영아를 10분 내외로 세워 안아 등을 가볍게 쓸어주거나 두드려 주어 충분히 수유 시 함께 먹는 공기를 밖으로 내뱉을 수 있도록 해야 한다.
2. 교사는 가정과 연계하여 영아의 수유 자세, 양, 시간 간격 등의 정보를 미리 알아두도록 한다.
3. 수유 후 남은 우유는 영아의 침이 우유 속으로 들어가 세균 번식이 될 수 있으므로 먹이지 않는다.







## 젖병을 두 손으로 잡아보아요

**활동목표** | 두 손으로 우유병(빨대컵)을 잡고 먹어본다.

신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 소근육 조절하기 > 눈과 손을 협응하여 소근육을 활용해 본다

편안한 마음으로 우유(모유)를 먹는다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활하기 > 하루 일과에 편안하게 참여한다

**활동자료** | 개인 우유병 또는 빨대컵, 분유/우유

**활동방법** |

1. 영아를 편안히 받쳐 비스듬히 세워 앉힌다.
2. 젖병을 45도 정도로 기울인다.
3. 젖꼭지의 아래 넓은 부분까지 보이지 않도록 깊게 물려 영아가 턱을 이용하여 힘을 덜 들이고 젖꼭지를 빨 수 있게 한다.
  - 우리 ○○이가 배가 많이 고팠구나. 잘 먹네.
4. 영아의 두 손을 우유병 위에 놓고, 잡아보는 시도를 해본다.
  - 이렇게 두 손으로 잡는 거구나. 우리 ○○이도 두 손으로 잡아볼까?
  - 잘 잡는구나.
5. 우유(모유)를 다 먹은 후, 영아가 빈 젖꼭지를 빼 주어 공기를 마시지 않도록 한다. 계속 물고 있는 경우에는 뺨을 살짝 누르거나 새끼손가락을 입술에 갖다 대어 젖꼭지를 빼 준다.
6. 영아가 다 먹었으면 교사의 어깨에 영아를 기대어 세우고 영아의 등을 가볍게 두드리거나 어루만져서 트림을 시켜준다.

1. 영아가 우유병을 잡도록 교사가 함께 도와 준다.
  - 우리 우유 마셔 보자. 맛있는 우유가 왔어요.
2. 영아가 손으로 우유병을 잡으면 성인의 도움을 점차 줄여 영아가 혼자 잡아 볼 수 있도록 한다.

- ○○이가 우유병 잡아보려고 하는구나. 이렇게 두 손으로 잡으면 된다.
  - 쪽쪽 우유를 먹어 보자.
  - 젓꼭지가 쏙 입으로 들어갔구나. 잘 먹는구나.
  - 꿀꿀꿀 목으로 들어가는 소리가 나네.
3. 우유병이 미끄러지지 않도록 가슴에 수건을 말아 놓아서 우유병을 받쳐 준다.
    - 우유병이 미끄러질 것 같으니까 선생님이 수건을 여기 놓아줄게.
  4. 다 먹은 후 등을 토닥이며 트림을 시켜준다.

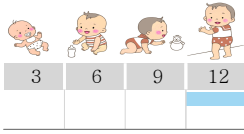
### | 참고사항 |

1. 교사가 젓병을 함께 잡아주기와 스스로 잡기를 병행하며 영아에게 잡기의 기회를 주고 영아가 잘 잡고 먹으면 교사의 도움을 서서히 줄여 스스로 먹게 한다.
2. 영아가 혼자서 젓병을 잘 잡고 먹더라도 교사는 영아를 안고, 우유를 잘 먹는지 관찰하며 격려한다. 젓병을 놓치거나 우유를 더 먹고 싶어서 빈 병의 공기를 마실 수 있으므로 안전을 위해서 반드시 영아 옆에서 주의 깊게 관찰한다.
3. 수유 후 남은 우유는 영아의 침이 우유 속으로 들어가 세균 번식의 위험이 있으니 먹이지 않도록 한다.

### | 주의점 |

1. 영아가 젓병을 혼자 잡고 마실 수 있도록 교사는 영아의 곁을 떠나서는 안되며 옆에서 지켜보아야 한다.
2. 젓병을 떼야 하는 시기로 빨대컵이나 컵으로 먹기를 경험하며 15개월 후반부터는 익숙하게 컵으로 먹을 수 있도록 지도한다.
3. 수유 중 공기를 마시게 되어 배앓이를 할 수 있으니 수유 후에는 반드시 트림을 시켜야 한다.





## 우유나 물을 빨대로 먹어요

**활동목표** | 스스로 빨대를 사용하여 물을 마실 수 있다.

신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 소근육 조절하기 > 눈과 손을 협응하여 소근육을 활용해 본다

새로운 도구의 사용법을 탐색하며 사용하는 능력을 기른다.

자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐색 시도하기 > 주변의 사물에 대해 의도적인 탐색을 시도한다

**활동자료** | 빨대(혹은 빨대가 붙어 있는 물통), 물이나 우유

**활동방법** |

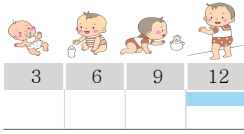
1. 물이나 우유를 영아에게 보여 주며 빨대로 먹어보라고 한다.
  - 선생님이 무엇을 가지고 왔을까? 우유/시원한 물을 가지고 왔네.
  - 우리 ○○이 오늘은 우유를 빨대로 먹어보자.
2. 빨대로 우유를 먹는 모습을 영아에게 보여준다.
  - 우리 ○○이 빨대로 먹어보자.
  - 손으로 컵을 잡고 빨대는 이렇게 입에 넣고 쪽쪽 빨아서 먹는 거란다.
3. 영아가 빨대로 먹을 때 내용물을 쏟지 않도록 교사가 컵을 옆에서 잡아 준다.
  - ○○이가 빨대로 우유를 아주 잘 먹네.

**참고사항** | 영아들이 혼자 먹겠다고 하는 경우 영아의 의견을 존중하여 스스로 해 볼 수 있는 기회를 준다.

**주의점** |

1. 영아의 경우 도구 사용이 서툴고 눈과 손의 협응이 미숙하므로 많이 흘릴 수 있음을 예측하고 미리 식사용 턱받이나 가제 손수건을 준비해 놓는다.
2. 빨대가 코로 향하거나, 얼굴을 찌르지 않도록 안전에 유의한다.





## 우유나 물을 컵으로 먹어요

### | 활동목표 |

컵을 반복적으로 사용하며 컵이 무엇을 지칭하는지 안다.

의사소통 > 듣기 > 경험과 관련된 말 듣고 알기 > 눈 앞에 보이는 경험과 관련된 말에 반응한다  
컵을 사용하며 눈, 손, 입을 협응하여 컵을 사용한다.

신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 소근육 조절하기 > 눈과 손을 협응하여 소근육을 활용해 본다

### | 활동자료 |

영아용 양손잡이가 달린 플라스틱 컵, 톱반이, 음료수

### | 활동방법 |

1. 영아가 스스로 컵을 잡고 먹어보려는 시도를 할 때 영아용 손잡이가 달린 컵을 준비하고 톱반이를 해 준다.  
- 예쁜 컵이 있네. 우리 이 컵으로 주스를 마셔 보자.
2. 영아가 마시기 전에 컵에 들어 있는 주스나 우유를 보여 주고 손을 잡고 컵을 기울여서 영아에게 먼저 조금 맛을 보고 마셔보게 한다.  
- 이렇게 기울여서 컵으로 먹어 볼 거야.  
- ○○이가 좋아하는 맛있는 사과 주스가 들어있구나.
3. 영아의 두 손을 손잡이를 잡을 수 있도록 도와준 후, 먹여보게 한다.  
- ○○아, 두 손으로 이렇게 손잡이를 잡고 먹어보자.  
- 이렇게 손잡이를 잡고 마시면 주스가 입으로 쏘옥 들어온단다.  
- 조심 조심 마셔 보자.  
- 잘 마시는구나. 우리 ○○이가 컵으로도 주스를 잘 마시네.
4. 영아가 빈 컵을 손으로 잡고 돌려보거나 만져보며 탐색하도록 놀잇감으로 제시해주고 '컵'이라는 단어를 여러 번 들어보도록 이야기해준다.  
- 컵이 굴러가네!  
- 컵이 손에 쏘옥!  
- 컵! 컵을 바로 세워보자.

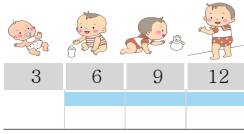
## | 참고사항 |

1. 영아들이 컵으로 먹는 것이 익숙하지 않을 때는無理해서 먹이려하지 말고 빨대컵 등으로 마실 수 있도록 한다.
2. 양쪽에 손잡이가 있는 컵에서 점차 한쪽에 손잡이가 달린 가벼운 플라스틱 컵으로 바꾸어 가도록 한다.

## | 주의점 |

영아들이 조절해서 컵을 잡는 것은 많은 시행착오가 필요하다. 충분한 시간을 가지고 영아들이 익숙해지도록 반복하여 시도한다.





## 이유식을 시작해요

- 활동목표** | 새로운 음식의 질감과 맛을 느껴본다.  
 신체운동 > 감각과 신체 인식하기 > 감각적 자극에 반응하기 > 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각으로 자극을 느낀다  
 이유식을 보며 먹고 싶은 욕구를 표현한다.  
 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 즐겁게 먹기 > 이유식에 적응한다

- 활동자료** | 영아용 아기 의자, 턱받이, 이유식이 담긴 깨지지 않는 영아용 그릇, 숟가락, 가제 수건

- 활동방법**
1. 앉을 수 있는 영아를 아기 의자에 앉히고 턱받이를 한다.
    - 혼자 앉기 힘든 영아는 교사의 다리에 앉혀 턱받이를 한다.
  2. 오늘 먹을 죽을 보여준다.
    - 오늘은 맛있는 버섯죽이네.
    - 흠흠, 무슨 냄새가 날까? 맛있는 냄새가 나네.
  3. 숟가락으로 죽을 떠서 영아의 입 안에 넣어준다.
    - ○○이 입에 쏘옥 넣어보자. 자~ 죽이 들어갑니다.
    - 오물 오물 먹어보자. 맛있게 먹네.
    - 버섯 죽 먹고 우리 ○○이 튼튼해지자!
  4. 다 먹은 후 영아의 입과 손을 닦아준다.
    - 맛있게 잘 먹었구나. 우리 손이랑 입이랑 뽀글뽀글 깨끗이 닦아보자.

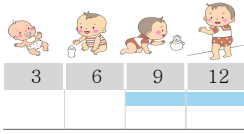
- 참고사항** | “먹기 전에 냄새를 맡아보자”, “오늘은 어떤 재료로 만들어졌을까?” 등과 같은 식습관 지도 활동이 다른 교육활동과 자연스럽게 연계되어 이루어 질 수 있다.



## | 주의 점 |

1. 죽이 너무 뜨겁지 않도록 온도를 확인한다.
2. 음식을 거부할 때는 습관적으로 먹기를 거부하는 것이 아니라면 인정해준다.
3. 영아가 이유식을 먹기 시작하면 변을 유심히 살펴야 한다. 변의 이상 여부로 영아의 이유가 잘 진행되고 있는지, 그렇지 않은지를 알 수 있기 때문이다.
4. 새로운 이유식을 먹은 후에는 알러지 반응이 나타나지 않는지 세심히 관찰한다.





## 새로운 맛을 보아요

### | 활동목표 |

과일즙의 질감과 맛을 느껴본다.

신체운동 > 감각과 신체 인식하기 > 감각적 자극에 반응하기 > 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각으로 자극을 느낀다

새로운 이유식을 즐겁게 먹어보는 경험을 한다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 즐겁게 먹기 > 이유식에 적응한다

### | 활동자료 |

과일즙, 숟가락, 턱받침대

### | 활동방법 |

1. 앉을 수 있는 영아의 경우 영아용 식탁에 앉혀서 이유 준비를 한다.
  - 오늘은 무슨 과일일까? 사과구나.
  - 둥글둥글하게 생겼네. 우리 같이 사과를 만져보자, 딱딱하네.
  - 상큼한 향이 나네. 냄새 한번 맡아보자.
2. 처음 음식 맛을 볼 때 한 가지씩 시도하고, 영아가 잘 받아먹을 수 있는 때를 고려하여 시도한다.
  - 오늘 우리 사과를 한 번 먹어보자.
  - 선생님이 과일을 곱아서 입에 넣어줄게.
  - 자, 아~ 입으로 사과가 쏙 들어갑니다.
  - 달콤한 맛이 나네.
  - 또 한 번 먹어보자.
3. 교사는 영아의 시도에 대해 미소로 격려해주거나 언어적 지지를 이용해 반응해 준다.
  - ○○이가 사과즙을 아주 잘 먹는구나. 사과즙은 어떤 맛일까?
  - 새콤하구나. (달콤하구나, 새콤달콤하네)
  - 사과즙을 만지고 있구나. 만져보면 느낌이 어떨까? 시원하구나.
  - 사과즙을 다 먹으니 튼튼해지겠네.

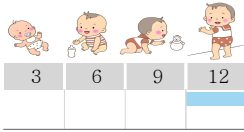
## | 참고사항 |

1. 4~5개월에 과일즙이나 초기 이유를 시작한 영아에게는 6개월경에 부모와 상의하여 고형식을 지도할 수 있다. 어린이집의 간식 스케줄을 참고하여 영아에게 채소와 과일, 고형식을 조금씩 먹여본다.
2. 과일즙이나 이유식을 제공할 때 영아가 음식물을 만져보면서 탐색해볼 수 있도록 하거나 숟가락을 쥌 수 있는 영아의 경우 숟가락을 쥐어볼 수 있도록 해본다.
3. 영아가 처음 새로운 맛을 먹어볼 때는 조금씩 시도하여 차츰 맛에 익숙해지게 한다

## | 주의점 |

1. 영아들이 처음 맛을 경험할 경우 낯설어하거나 알리지 반응을 일으킬 수 있는 음식일 수 있으므로 어린이집의 식단을 가정에서 미리 확인하여 가정에서 먼저 맛을 보아 익숙해지거나 알리지 반응유무를 알 수 있도록 가정에 안내하는 것이 좋다.
2. 영아가 내뱉거나 거부할 때는 억지로 먹이려 하기보다는 다른 것을 먹이면서 며칠 후 다시 시도해 본다.





## 손가락을 잡아보아요

- 활동목표** | 스스로 손가락을 사용하여 음식을 먹어본다.
- 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 즐겁게 먹기 > 도구로 음식을 먹어 본다  
 먹고 싶은 욕구와 손가락으로 먹는 행동을 설명해주는 말소리를 들어본다.  
 의사소통 > 듣기 > 경험과 관련된 말 듣고 알기 > 눈 앞에 보이는 경험과 관련된 말에 반응한다

- 활동자료** | 영아용 그릇, 손가락, 영아가 좋아하는 음식(이유식)

- 활동방법** |
- 영아가 식사를 할 때 스스로 먹어보도록 그릇에 밥이나 으갠 감자와 같이 잘 쏘아지 지 않는 음식을 담아 준다.
    - ○○아, 오늘은 우리 냐냐 감자 한번 먹어 보자.
  - 영아에게 손가락을 쥐어 준 후 자신의 그릇에서 입으로 손가락을 사용해 떠먹어 보는 것을 시도해 보게 한다.
    - ○○아, 우리 손가락으로 떠먹어 보자.
    - 손가락으로 잘 잡고 냐냐 먹어보자.
  - 손가락을 사용하여 음식을 먹게 되면 영아를 격려해 준다.
    - ○○이가 손가락으로 혼자서 맘마를 먹었구나. 선생님은 깜짝 놀랐네.
    - 감자가 부드러구나.
    - 한 번 더 먹어 보자.
  - 영아가 식사를 다 마친 후 입 주변과 손에 묻은 것을 잘 닦아 준다.

- 참고사항** |
- 교사는 영아가 손가락 사용이 서툴더라도 스스로 하는 것을 즐기고 시도해 보는 기회를 충분히 갖도록 격려하고 기다려 준다.
  - 이유식 양을 충분히 준비하여 손가락으로 떠서 먹을 때 흘려도 자신의 양 만큼은 먹을 수 있도록 지도한다.

## | 주의 점 |

1. 영아는 숟가락이 뒤집혀 음식이 쏟아지는 경우가 많으므로 턱받이나 앞치마 등을 입혀 준다.
2. 영아가 숟가락을 입 속 깊이 넣지 않도록 주의한다.
3. 영아가 그릇에 담긴 이유식을 볼 수 있도록 영아용 이유식 테이블의 높이를 알맞게 해 준다.
4. 유아용 스텐 숟가락보다 부드러운 실리콘 소재의 영아용 숟가락을 사용하는 것이 영아에게 안전하다.









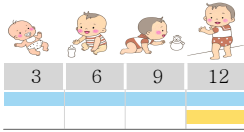
## 4. 낮잠 및 휴식

매트에 누워보자, 쿵쿨	82
선생님이 들려주는 노래를 들으며 잠들어요	84
내가 좋아하는 물건을 안고 잠들어요	86
쭈까쭈까 뒹굴뒹굴	88
쭉쭉이 체조를 해요	90

## 낮잠 및 휴식

규칙적인 수면과 휴식을 제공하는 일은 영아의 건강을 위해 반드시 필요하다. 0세 영아는 많은 시간의 낮잠을 통해 성장과 새로운 에너지를 보충한다. 영아 개개인은 개별 리듬에 따라 수면과 휴식을 취하여야 하며 안정적이고 편안하게 잠을 잘 수 있는 개별 이불, 베개나 침대 등이 마련되어 방해 받지 않아야 한다. 아늑하게 낮잠을 잘 수 있는 영역과 침구류를 마련하여 깨끗하고 편안하게 잠잘 수 있도록 분위기를 만들고 개별적으로 잠들 수 있도록 안거나 쓰다듬어 주는 등의 상호작용을 하여야 한다. 영아가 자는 동안에도 수시로 살펴보아 안전하고 편안하게 잠자는가 확인하고 관찰하여 영아돌연사를 방지하거나 건강상태가 유지되도록 보살펴 주어야 한다.

교사의 준비 및 보육실 점검		<input type="checkbox"/> 보육실 환기하기		<input type="checkbox"/> 보육실 정리와 바닥 먼지 닦기	
		<input type="checkbox"/> 적절한 실내온도 유지하기		<input type="checkbox"/> 블라인드 쳐서 조도 조절하기	
		<input type="checkbox"/> 기저귀 상태 확인하기		<input type="checkbox"/> 편안한 옷으로 갈아입히기	
		<input type="checkbox"/> 자는 영아 수시로 살펴보기(돌연사 예방)		<input type="checkbox"/> 영아가 잠자는 동안 보육실에 함께 있기	
월령		 3개월	 6개월	 9개월	 12개월
실 행 활 동	누 워 요	낮잠자는 시간을 알아요			
		이불 위에서 뒹굴거리며 편안함을 느껴보아요			
		매트에 누워보자, 쿵쿨			
		내 이불과 베개가 좋아요			
	잠 들 어 요	선생님의 토닥임을 느껴보아요			
		선생님이 들려주는 노래를 들으며 잠들어요			
		선생님의 이야기를 들으며 잠들어요			
		이불을 덮고 잠들어요			
	일 어 나 요	내가 좋아하는 물건(인형, 이불, 손수건)을 안고 잠들어요			
		꾸까꾸까 뒹굴뒹굴			
		쭉쭉이 체조를 해요			
		자고 난 후 웃으며 인사해요			



## 매트에 누워보자, 쿨쿨

활동목표 | 낮잠 시간에 매트에 누워 편안히 잠든다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활하기 > 편안하게 쉰다

자기 이불과 베개의 촉감을 느낀다.

자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐색 시도하기 > 나와 주변 사물을 감각으로 탐색한다

활동자료 | 영아의 이불, 베개, 「브람스의 자장가, 전래동요-동개야 동개야」 음원(자료제공: 국립국악원)



활동방법 |

1. 영아의 낮잠 매트 위에 베개를 올려놓는다.
  - ○○이 베개야. 한 번 만져보자.
  - (영아의 이불을 만져주며) 보들보들, 폭신평신타네.
2. 매트 위에 이불을 놓아준다.
  - 이걸 ○○이 이불이야.
  - 이불을 만져보자. 이불은 참 부드러워.
3. 매트 위에서 자유롭게 베개와 이불을 탐색할 수 있도록 한다.
4. 교사의 토닥임을 받으며 잠이 든다.
  - ○○이 이불이 참 따뜻하네.
  - (교사가 먼저 누워보며) 우리 ○○이, 쿵~ 하고 잘까?
  - ○○이가 잠들었네. 쿨쿨 자고 있네.

1. 영아가 자신의 베개를 들고 자신의 낮잠매트로 갈 수 있도록 유도한다.
  - (교사가 베개를 들고) 이걸 누구 베개지?
  - 와, ○○이 베개였구나.
  - ○○이 이불은 어디 있지?
  - 선생님이 ○○이 이불 위에 베개를 놓아줄게.

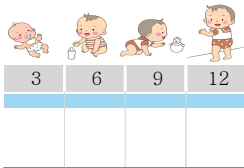


2. 매트 위에서 베개와 이불을 자유롭게 탐색할 수 있도록 한다.
  - ○○이 매트에 누워보자.
  - 폭신평신킨 베개를 베고 누워보자.
  - 보송보송 이불을 덮어보자.
  - 데굴데굴~ 굴러도 보자!

### | 참고사항 |

1. 놀이 후 낮잠으로 연계될 수 있도록 교실의 조도를 조금 낮춘다.
2. 낯선 어린이집에 와서 편안하게 낮잠을 자기까지는 영아에게 어려운 일이다. 영아의 개별적인 생리적 리듬을 교사가 파악하고 이불에 누워 잠들기까지 포근하게 안아주어 정서적 지원을 충분히 한다.
3. 활동의 계획을 점진적으로 늘려나가며 편안하게 일과를 내면화할 수 있도록 한다.
4. 후반기 영아의 경우, 낮잠 자기 전 매트 위에서 굴러보거나 책을 보는 등 교사와 함께 친밀감을 증진시킬 수 있는 활동을 한 후 낮잠으로 진행하면 좋다.
5. 안정감과 편안함을 줄 수 있는 다양한 음원을 자장가로 활용할 수 있다.





## 선생님이 들려주는 노래를 들으며 잠들어요

### 활동목표

교사가 불러주는 친숙한 자장가를 들으며 편안해진다.

예술경험 > 예술 감상하기 > 아름다움 경험하기 > 일상생활에서 반복되는 소리와 노래에 관심을 가진다  
교사가 부드럽게 쓰다듬어 줄 때 안정감을 느끼며 애착을 형성한다.

사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 주변의 친숙한 사람의 얼굴과 목소리를 인식한다

### 활동자료

「전래동요-자장가1, 2」 음원(자료제공: 국립국악원), CD 플레이어



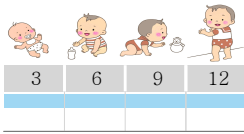
### 활동방법

- 전래동요 자장가를 틀어준다.
  - (음원을 틀어주며) ○○아, 노래가 나오네 우리 함께 노래를 들어보자.
  - (선생님도 같이 부르며) 자장 자장 우리 아가~♪ 잘도 잔다 우리 아가~♪
  - 선생님이 이불하고 베개 꺼내 줄게.
  - 우리도 자장 자장 노래 들으면서 누워보자.
- 영아가 잠 들 때까지 머리를 쓰다듬어 주거나 등, 손등의 신체 부분을 부드럽게 만져 준다.
- 영아가 편안하게 잠들 때까지 옆에서 토닥여 준다.
  - 아이, 우리 ○○이가 잠이 들었네.
  - 좋은 꿈 꾸고 쑥쑥 자라렴.

### 참고사항

- 우유(모유)를 하면서 잠이 든 경우에는 잠이 들었다 하더라도 바로 눕히지 말고 영아의 등을 토닥여주고 트림을 시킨 후, 세워 안아서 우유(모유)가 역류되지 않도록 충분히 등을 쓸어 준 후에 눕혀 재우도록 한다.
- 절대 엎드려 재우지 말고 구석진 곳이나 폭신한 곳에는 눕히지 않는다.
- 잠을 재우기 전에 충분히 환기를 시키고 너무 습하거나 건조하지 않도록 한다. 숨쉬기가 곤란할 정도로 코막힘이 심한 영아는 코 흡입기를 사용하여 코를 뚫어주어 숨쉬기 용이하도록 한다.





## 내가 좋아하는 물건을 안고 잠들어요

### 활동목표

자기 잠자리에서 애착물을 가지고 편안하게 잠든다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활하기 > 수면을 충분히 취한다

애착물의 촉감과 교사의 손길을 느끼며 편안해진다

신체운동 > 감각과 신체 인식하기 > 감각적 자극에 반응하기 > 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각으로 자극을 느낀다

### 활동자료

형묘인형(혹은 영아의 개별 애착물), 개별 침구, 「전래동요-자장가3, 4」 음원(자료제공: 국립국악원)



### 활동방법

- 영아의 개별적인 일과를 고려하여 낮잠 잘 준비를 한다.  
- 하~ 하품이 나오는구나. 졸리구나 우리 ○○, 코~ 자자.
- 영아의 개별 침구로 잠자리를 준비하며, 낮잠 시 사용하는 애착물을 챙겨준다.  
- (인형을 영아에게 전해주며) 여기 ○○ 토끼도 꼭 안고 채워주자.  
- (영아를 이불 위에 눕혀주며) 자, 그럼 우리 같이 이불에 누워보자.
- 영아가 애착물을 가지고 잠들 수 있도록, 편안하게 자리를 잡아준다.  
- (인형을 영아의 팔에 안겨주거나 옆에 눕혀주면서) 인형도 같이 잔대.  
- (영아와 인형을 번갈아 토닥여주면서) 우리 ○○ 자장자장~ 우리 토끼도 자장자장~

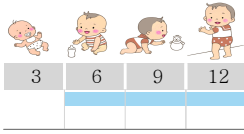
### 참고사항

잠들기 전 졸리고 몽롱함은 영아에게 두려운 느낌이기 때문에 잠투정을 하는 영아들이 많이 있다. 정서적인 안정을 줄 수 있는 익숙한 물건인 애착물은 영아들에게 심리적인 위안이 될 수 있다. 잠들기를 도와 줄 수 있는 애착물은 부드러운 촉감의 형묘인형이나 영아들에게 촉감이나 냄새 등이 익숙한 자신의 담요나 이불이 되는 경우가 많다. 따라서, 어린이집에서 낮잠을 처음 자기 시작하는 영아들에게 가정에서 사용하던 손수건, 이불을 제공하면 훨씬 더 수월하게 수면을 도울 수 있다.

## | 주의 점 |

1. 특정 사물을 애착물로 느끼지 않는 영아도 많으므로 이럴 경우는 교사가 몸을 쓸어주거나 다독여주어 안정감을 느끼며 잠들 수 있도록 도와준다.
2. 인형이나 담요 등의 애착물은 쉽게 빨게 되고 이후 빠는 것으로 안정을 취하고 잠드는 경우가 생길 수 있다. 이럴 경우 애착물의 세탁을 비롯한 위생적인 관리에 더욱 신경을 쓰도록 한다.
3. 목을 가누지 못하는 영아 가까이에는 인형을 두지 않도록 하여 돌연사 사고를 예방하도록 한다.





## 쭈까쭈까 덩굴덩굴

- 활동목표** | 침구에 누워 몸을 자유롭게 움직이며 긴장을 풀고 휴식한다.  
 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활하기 > 편안하게 쉰다  
 교사가 해 주는 마사지와 이완의 움직임을 즐긴다.  
 신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 기본운동하기 > 팔 다리 뻗기, 흔들기 등 제자리 운동을 시도한다

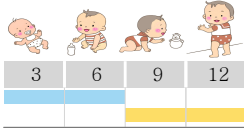
- 활동자료** | 개별 침구, 「전래동요-자장가5, 6」 음원(자료제공: 국립국악원)



- 활동방법** |
1. 낮잠시간에 아이들이 편안하게 숙면을 취할 수 있도록 주변의 조도를 낮추고, 소음을 방지한다.
  2. 낮잠 전 후, 영아가 몸을 가볍게 움직이며 휴식을 취할 수 있도록 한다.
    - (이마, 눈썹, 인중 등을 만져주며) ○○야, 이제 코 자장하자.
    - (눈썹선을 따라 얼굴을 쓸어주며) ○○야, 일어났네 잘 잤구나.
    - (영아의 몸을 마사지 해주며) ○○야, 쭈까쭈까 쪽쪽! 쭈까쭈까 쪽쪽! 몸을 펴 보자.
    - (영아의 몸을 한 쪽 방향으로 밀어주며) ○○가 굴러가네. 데굴데굴~
    - (반대쪽 방향으로도 밀어주며) ○○가 이쪽으로도 굴러오네. 데굴데굴~
  3. 담요 등을 활용하여 영아가 안정감을 느끼며 몸을 움직일 수 있도록 한다.
    - (영아 밑에 깔려 있는 담요를 살짝 당기며) 데구르르 굴러라.
    - (담요로 영아의 몸을 말아주며) 돌돌 말렸네. 담요가 보들보들 하네.

- 참고사항** | 영아의 반응에 따라 활동의 강도를 조절한다. 낮잠 전 후에 이루어지는 활동이므로 안정된 분위기에서 진행하도록 한다.





## 쪽쪽이 체조를 해요

**활동목표** | 팔과 다리의 마사지를 하며 긴장된 근육을 이완시킨다.

신체운동 > 감각과 신체 인식하기 > 신체 탐색하기 > 손과 발 등을 바라보며 탐색한다

신체적 접촉을 통해 교사와의 애착을 형성한다.

사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 양육자에게 적극적으로 관심과 욕구를 표현한다

**활동자료** | 매트나 담요, 「쪽쪽이」 음원



**활동방법** |

1. 영아가 잠에서 깨어나면 영아의 팔 다리를 천천히 만져 주어 편안하고 기분 좋게 일어나도록 한다.
  - 우리 ○○이 잘 잤니?
  - ○○이가 푹 자서 기분이 좋구나.
2. 영아를 편안하게 눕힌 상태에서 영아의 팔과 다리를 위쪽에서부터 아래 쪽으로 주물러 준다.
  - 우리 ○○이 쪽쪽이 해 보자.
3. 영아의 팔다리를 주물러 주며 영아에게 말을 건네거나 전래동요를 들려준다.
  - 쪽쪽 쪽쪽 다리를 쪽쪽, 팔을 쪽쪽 무럭무럭 자라자. 다리가 아주 길어졌네.
  - 쪽쪽이 쪽쪽, 쪽쪽이 쪽쪽, 잘도 큰다 쪽쪽, 쪽쪽이 쪽쪽.

1. 영아가 잠에서 편안하게 기분 좋게 깰 수 있도록 안아주며 부드럽게 만져준다.
  - 우리 ○○이 잘 잤니?
2. 영아를 편안하게 눕히고, 영아의 팔과 다리를 주물러준다.
  - 우리 ○○이 쪽쪽 해보자.
  - 쪽쪽 쓱쓱 쪽쪽 쓱쓱 튼튼해져라, 쪽쪽 자라라.
  - 팔도 주무르고, 다리도 주무르고...



3. 영아의 팔을 교차하여 스트레칭하기, 무릎을 굽혀 배 위로 올려주기, 발 끝을 머리위로 올려보기, 양 다리를 움직여 자전거 타기 등 다양한 동작을 해 준다.
  - 팔도 한번 안아보자. 쪽쪽.
  - 발가락도 머리까지 가 보자 쪽쪽. 시원하다.
  - 우리 누워서 자전거도 타 볼까?

**| 참고사항 |** 몸으로 하는 놀이는 이 시기 영아에게 매우 흥미 있는 놀이이다. 영아가 대부분 누워서 지내므로 깨어 있을 때는 가능한 신체적인 자극을 많이 받도록 한다.

**| 주의점 |**

1. 팔이나 다리를 너무 세게 끌어당기거나 교사가 힘을 주어 영아를 붙잡고 일으키지 않도록 주의한다.
2. 기저귀 갈 때, 목욕 후 옷 갈아입을 때, 놀이 중, 낮잠 전·후 등 수시로 영아의 몸을 만져 주며 활동한다.





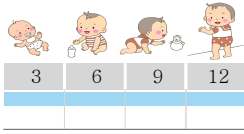
## 5. 기저귀갈이

기저귀 가는 곳으로 가 보아요	94
선생님과 눈맞춤하며 기저귀를 갈아요	96
기저귀가 보송보송	98
우리 아가 응가했네	100
쭉쭉 기저귀 체조해요	102
모빌을 보며 기저귀를 갈아요	104
손목 딸랑이 차고 기저귀 갈아요	106
기저귀 까꿍놀이	108

## 기저귀갈이

영아에게 기저귀갈이의 배변 경험은 중요한 일과 중 하나로 개별적으로 이루어지는 활동이다. 기저귀갈이는 전적으로 교사에게 의존하는 활동으로 영아를 민감하게 관찰하여 기저귀갈이를 해주어야 하며 기저귀갈이 시간을 일대일 상호작용의 좋은 기회로 활용하여야 한다. 기저귀갈이를 위한 기저귀갈이대, 손소독액, 물티슈, 기저귀, 비닐 봉지, 휴지통 등의 위생 용품을 교사가 사용하기 편리하게 준비해 두어야 한다. 사용한 기저귀는 비닐봉지에 넣어 뒤처리하고 반드시 교사는 손을 씻어야 한다. 영아의 기저귀갈이 후에는 간단한 마사지를 하면서 영아와 대화나 눈맞춤을 시도하는 것이 중요하다. 영아의 월령과 발달에 맞추어 배변 경험이 자연스럽게 이루어지도록 지나치게 배변훈련을 일찍 시작하거나 늦추지 않아야 한다.

교사의 준비 및 보육실 점검	<input type="checkbox"/> 배변 전 교사 손씻기 <input type="checkbox"/> 기저귀와 물휴지 준비하기 <input type="checkbox"/> 수시로 기저귀 살피기 <input type="checkbox"/> 보육실 환기하기				<input type="checkbox"/> 기저귀갈이 매트 소독하기 <input type="checkbox"/> 수유와 이유 전후, 낮잠 전후, 간식 전후, 실외활동 전후에 정기적으로 기저귀 살피기 <input type="checkbox"/> 배변 후 교사 반드시 손씻기 <input type="checkbox"/> 밀폐된 휴지통 준비하기
월령	 3개월	 6개월	 9개월	 12개월	
실행활동	기저귀 가는 곳으로 가 보아요				
	쉬, 응가를 하고 기저귀 가는 곳으로 기어가 보아요				
	선생님과 눈맞춤하며 기저귀를 갈아요				
	기저귀가 보송보송				
	우리 아가 응가했네				
	기저귀 부채질의 시원함을 느껴보아요				
	기저귀 갈 때 거울로 내 모습을 봐요				
	쭉쭉 기저귀 체조해요				
	모빌을 보며 기저귀를 갈아요				
	손목 딸랑이 차고 기저귀 갈아요				
	기저귀 까꿍놀이				
	내 기저귀를 만져보아요				



## 기저귀 가는 곳으로 가 보아요

**활동목표** | 교사가 기저귀를 갈아 줄 때 긍정적으로 반응한다.  
기본생활 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활하기 > 하루 일과에 편안하게 참여한다

**활동자료** | 기저귀갈이 영역

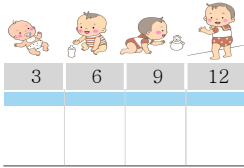
**활동방법** |

1. 영아가 배변을 했을 때 즉각적으로 반응을 보이며 상황에 대해서 이야기해준다.
  - ○○가 응가 했네.
  - 선생님이 깨끗하게 기저귀 갈아 줄께.
2. 교사는 영아를 안고 기저귀갈이 영역으로 간다.
  - (기저귀갈이 영역을 보여주며) 기저귀 갈자. 엉덩이를 들어보자.
  - (물소리를 들려주며) 우리 ○○이 깨끗하게 씻을 수 있는 곳이야. 짜아~ 시원한 물도 나오는구나.
3. 영아의 엉덩이를 깨끗이 씻기고 기저귀를 갈아준다.
4. 영아의 반응에 대해 교사가 반응해 준다.
  - 뽕송 뽕송~ ○○의 엉덩이가 깨끗해졌다.
  - 기저귀를 갈고 나니까 ○○가 기분이 좋아졌구나.

**참고사항** | 영아의 작은 반응(몸짓, 표정, 발성 등)에 교사가 긍정적인 격려를 해 준다.

**주 의 점** | 물소리를 들려줄 때 수압을 조절하며 영아가 관심을 가질 수 있도록 한다.





## 선생님과 눈맞춤하며 기저귀를 갈아요

| **활동목표** | 기저귀를 갈아 줄 때 교사와 눈맞춤하며 사랑을 느낀다.  
사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 양육자와 시선을 맞춘다

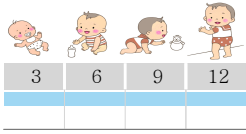
| **활동자료** | 기저귀갈이 매트, 기저귀, 로션

- 기저귀 매트에 영아를 눕히고 눈을 맞추며 기저귀를 갈아준다.
  - (영아와 눈을 맞추며)우리 ○○이 쉬야를 많이 했구나.
  - (엉덩이를 들어주며) 많이 축축하겠네. 선생님이 깨끗하고 뽀송한 기저귀로 갈아줄게.
- 새로운 기저귀로 갈아준 후 물휴지나 미지근한 물로 엉덩이를 깨끗하게 닦아준다.
  - 뽀송뽀송한 기저귀를 갈았네! 상쾌한 게 기분이 좋겠구나.
- (영아의 이름과 눈맞춤을 반복하며) 영아의 팔과 다리를 부드럽게 마사지해 준다.
  - 아, 선생님이 다리를 만져주고 있어. 쪽쪽쪽 키가 커져라.
  - 이 발은 보드랍고 예쁘기도 하구나.

| **활동방법** |

| **주 의 점** | 기저귀갈이 도중 영아가 몸을 뒤집거나 거부할 때 영아의 흥미를 끌 수 있는 가볍고 부드러운 재질의 놀잇감이나 모빌을 준비한다.





## 기저귀가 보송보송

| 활동목표 | 기저귀를 갈고 난 느낌을 지각한다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 몸을 깨끗이 하기 > 몸이 깨끗해졌을 때 기분이 좋음을 안다

기저귀를 갈았을때의 느낌을 표현하는 말을 듣는다.

의사소통 > 듣기 > 경험과 관련된 말 듣고 알기 > 눈 앞에 보이는 경험과 관련된 말에 반응한다

| 활동자료 | 기저귀갈이 용품, 기저귀갈이대

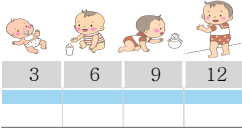
| 활동방법 |

1. 영아에게 기저귀를 갈아줄 때임을 이야기한다.
  - ○○야, 기저귀를 갈 때가 되었네요. 어디보자.
  - 기저귀가 아이 축축해.
2. 영아를 기저귀갈이대에 데리고 가서 새로운 기저귀를 만져보게 한다.
  - 새 기저귀를 만져보자.
  - 보송보송하네. 보송보송 새 기저귀, 갈아보자.
3. 영아에게 새로운 기저귀로 갈아준 다음 기분에 대해 이야기 해준다.
  - 기저귀가 보송보송 아이 좋아.
  - 기저귀가 보송보송해서 기분이 좋아요.

| 주의점 | 기저귀갈이대에 영아를 혼자 두고 자리를 뜨지 않으며 필요한 기저귀갈이 용품은 기저귀갈이대 주변에 둔다.







## 우리 아가 응가했네

| 활동목표 | 대변을 본 기저귀를 갈고 상쾌함을 느낀다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 몸을 깨끗이 하기 > 몸이 깨끗해졌을 때 기분이 좋음을 안다  
기저귀를 새것으로 갈아주는 교사의 손길과 말에 반응을 한다.

의사소통 > 말하기 > 표정, 몸짓, 말소리로 말하기 > 표정, 몸짓, 소리로 의사표현을 한다

| 활동자료 | 기저귀갈이 용품, 기저귀갈이대

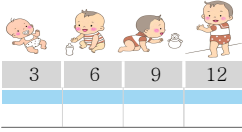
| 활동방법 |

1. 영아에게 응가를 했는지 물어본다.
  - ○○가 응가를 했나 보구나. 냄새가 나요.
  - 응가했네. 응가 기저귀를 갈아야겠네.
  - 응가해서 불편했겠구나.
2. 기저귀로 갈아주면서 기분에 대해 이야기 해준다.
  - ○○야 누워보자. 이쪽에 머리를 두고 누워보자.
  - 바지 벗자. 엉덩이를 들어보렴.
  - 기저귀 벗자. 시원하지.
  - 응가 닦자. 다리를 들어보자.
  - 엉덩이를 물로 씻자. 씻으니까 상쾌하지.
  - 엉덩이 물기를 톡톡톡. 톡톡톡 수건으로 닦았어요.
  - 이제 새 기저귀를 차자.
  - 누워보세요. 새 기저귀를 차니 기분이 좋지.
  - 바지 입자.
  - 우리 ○○가 응가를 하고 새 기저귀를 하니 기분이 좋은가 보구나.
3. 새 기저귀를 하여 좋은 기분을 표현해보도록 한다.
  - 아이, 좋아라. 상쾌하구나.

참고사항 | 영아의 대변보는 주기를 파악하여 적절하게 기저귀를 갈아주도록 한다.

- 주 의 점 |
1. 오물이 묻은 기저귀는 비닐봉지에 밀봉하여 냄새나지 않도록 뚜껑이 닫히는 기저귀 쓰레기통에 버리도록 한다.
  2. 기저귀를 갈아준 후에는 교사가 먼저 손을 씻고 영아의 손도 깨끗이 씻어준다.





## 쭉쭉 기저귀 체조해요

- 활동목표** | 기저귀를 차고 있어 불편했던 다리와 엉덩이의 긴장을 해소한다.  
신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 기본운동하기 > 팔 다리 뻗기, 흔들기 등 체자리 운동을 시도한다  
쭉쭉 체조의 리듬을 반복적으로 들으며 몸을 뻗는다.  
의사소통 > 듣기 > 운율이 있는 말 듣기 > 운율이 있는 짧은 말소리를 관심 있게 듣는다

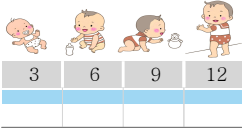
- 활동자료** | 기저귀갈이용품, 기저귀갈이대

- 활동방법** |
- 영아를 기저귀갈이대에 눕힌다.
    - 우리 ○○이 기저귀가는 시간이네요.
    - 자, 기저귀를 갈아줄게요.
    - 헉 기저귀 대신 새 기저귀로 갈 거란다.
  - 기저귀를 갈고 난 영아의 다리를 쭉쭉 마사지해준다.
    - 다리 쭉쭉, 시원하다 쭉쭉.
    - 팔도 쭉쭉, 시원하다 쭉쭉.
    - 무릎 쭉쭉! 무릎 쭉쭉!
    - 어깨 쭉쭉! 어깨 쭉쭉!
  - 선생님의 손을 씻고 영아의 손도 씻어준 다음 영아를 안고 기저귀갈이대에서 놀이영역으로 데리고 간다.

- 참고사항** | 영아의 눈을 보면서 편안하고 부드러운 목소리로 영아에게 반응해준다.

- 주의점** | 영아의 팔, 다리를 부드럽게 마사지하듯이 쭉쭉이 체조를 해주어 관절에 무리가 오지 않도록 한다.





## 모빌을 보며 기저귀를 갈아요

**활동목표** | 기저귀를 가는 동안 모빌을 보며 매트에 누워 있다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 몸을 깨끗이 하기 > 몸이 깨끗해졌을 때 기분이 좋음을 안다  
흔들리는 모빌에 관심을 가지고 바라보거나 잡아본다.

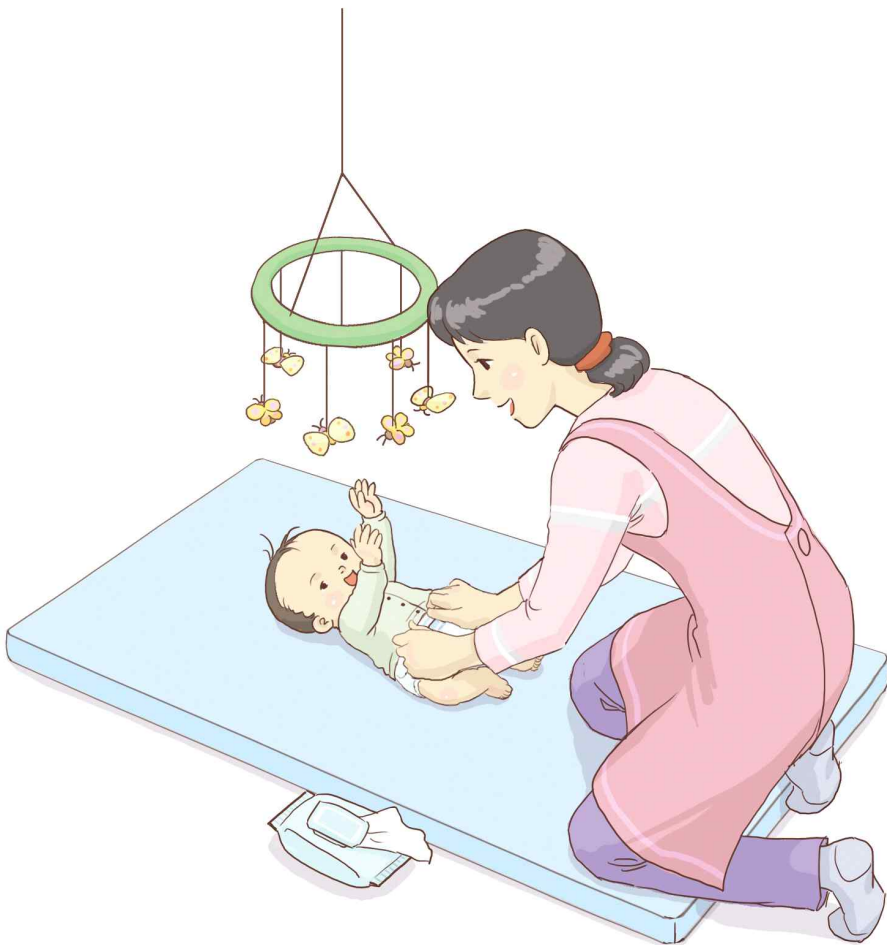
신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 소근육 조절하기 > 보이는 물체에 손을 뻗는다

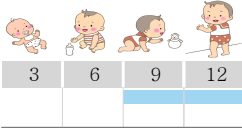
**활동자료** | 천장에 매달려 있는 모빌, 기저귀, 기저귀 매트, 물티슈

**활동방법** |

1. 배변을 한 영아를 안고 기저귀 매트 위에 눕힌다.  
- 우리 ○○이가 쉬를 많이 했구나.
2. 교사가 모빌을 만져 움직여본다.  
- 어~ 여기 모빌이 있구나.  
- (노래를 부르며) 삐약 삐약~ 병아리.
3. 영아가 움직이는 모빌에 관심을 가지면 만져볼 수 있도록 한다.  
- ○○이도 한번 만져보자.  
- (모빌을 만지면서) ○○이가 만져주니까 삐약이 좋은가봐~
4. 영아가 모빌에 관심을 보이는 동안 영아의 옷과 기저귀를 벗긴다.  
- 우리 ○○이 모빌도 보면서 기저귀도 잘 가는구나. 멋지다.
5. 영아가 모빌을 탐색 하도록 안내하며 새 기저귀를 간다.  
- 모빌이 움직이는구나.  
- 모빌이 노래를 하네.  
- 모빌이 춤을 추네.  
- 빙글빙글 돌아가네.  
- 선생님이 그 동안 기저귀를 다 갈았네!
6. 영아의 머리를 받히고 일으켜 세운 다음 안아준다.  
- 우리 ○○이 잘 했어요!

| 주의 점 | 기저귀갈이 할 때 영아에게 짧은 노래를 반복적으로 불러 주어 집중하게 하거나 즐거움을 주기도 한다.





## 손목 딸랑이 차고 기저귀 갈아요

- 활동목표** | 기저귀를 가는 동안 매트에 편안히 누워 있다.
- 기본생활 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활하기 > 하루 일과에 편안하게 참여한다
- 손목딸랑이를 움직여 소리를 내어본다
- 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 탐색 시도하기 > 주변의 사물에 대해 의도적인 탐색을 시도한다

- 활동자료** | 기저귀갈이매트, 기저귀, 손목 딸랑이

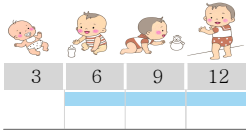
- 활동방법** |
- 영아의 손목에 영아가 좋아하는 딸랑이를 채워 준 후 기저귀 매트에 영아를 눕히고 기저귀를 갈 것임을 이야기해 준다.
    - 우리 ○○이가 쉬를 많이 했구나. 많이 축축하겠네.
    - 선생님이 깨끗하고 뽕뽕한 기저귀로 갈아줄게.
  - 기저귀를 가는 동안 영아가 손목딸랑이를 탐색하도록 도와 준다.
    - 우리 ○○이 손목에 딸랑이를 찼구나.
    - 딸랑딸랑 방울 소리가 나는구나.
    - 딸랑 딸랑!
    - 잘도 흔드네.
  - 영아의 팔과 다리를 부드럽게 마사지해 준다.
    - 우리 ○○이가 딸랑이 소리를 듣는 동안 뽕뽕뽕한 기저귀로 갈았네.
    - 선생님이 다리를 짹짹 만져주니까 짹짹 크겠네.
    - 다리도 짹짹, 팔도 짹짹~

- 참고사항** | 기저귀갈이 도중 영아가 몸을 뒤집거나 거부할 때 손목딸랑이 외에 영아의 흥미를 끌 수 있는 가볍고 부드러운 재질의 놀잇감을 준비한다.

- 주의점** | 영아가 손목 딸랑이를 빨 수 있으므로 소독하여 준비한다.







## 기저귀 까꿍놀이

| 활동목표 | 기저귀 가는 장소를 안다.

기본생활 > 건강하게 생활하기 > 건강한 일상생활하기 > 하루 일과에 편안하게 참여한다  
교사의 얼굴이 사라졌다 나타나는 것을 지각한다.  
자연탐구 > 수학적 탐구하기 > 수량 지각하기 > 있고 없는 상황을 지각한다

| 활동자료 | 기저귀갈이 용품, 기저귀갈이대

| 활동방법 |

1. 영아를 기저귀갈이대에 데리고 간다.
  - ○○아, 기저귀갈 시간이 되었네요.
  - 선생님이 새 기저귀를 갈아줄게요.
  - 기저귀갈이대로 가 보자.
2. 영아에게 기저귀를 보여주면서 까꿍놀이를 한다.
  - ○○아, 이게 새 기저귀란다.
  - 선생님이 사라졌네. 어디 있을까?
  - 까꿍! 선생님 여기 있어요.
  - 선생님이 사라졌네. 찾아보세요.
  - 까꿍 ○○이가 선생님을 찾았네요.
3. 영아의 기분을 좋게 한 다음 기저귀를 갈아준다.
  - ○○아, 새 기저귀를 하니 기분이 좋지?

| 주의점 | 기저귀갈이대 주변에 필요한 기저귀갈이 물품을 배치하여 영아 혼자 두지 않도록 한다.





## 6. 실외활동

창문에서 바깥(실외놀이터) 구경해요	114
돛자리에서 하늘을 봐요	116
바람개비 단 유모차를 타요	118
페트병 구멍에서 물이 나와요	120
뽀뽀빵 밀어줘요	122
바깥에서 동물 까꿍놀이해요	124
물먹은 수건 놀이	126
바깥에서 오재미 놀이를 해요	128
흔들리는 종소리를 들어요	130
그릇에 물을 담고 쏟아보아요	132

## 실외활동

어린이집에서 지내는 영아에게 있어 실외 환경의 경험과 주변환경에서 할 수 있는 일상적 활동 경험은 건강한 신체와 정서 발달에 매우 중요하다. 실외공간은 영아들에게 맑은 공기를 마시며 햇빛을 쬌는 등 건강함을 유지할 수 있을 뿐 아니라 개방적인 공간이 주는 편안함으로 정서적인 안정감을 준다. 실외 공간은 자연스럽게 햇빛, 바람, 하늘, 비, 구름 등의 자연현상을 경험하고 자연과 접촉하고 감각적인 경험을 할 수 있는 중요한 공간이다. 영아뿐 아니라 교사에게도 영아들과 하루 종일 실내에서 생활하는 어려움과 지루함에서 벗어나 새로운 기분으로 변화를 갖을 수 있는 공간이며 활동시간이 될 수 있다.

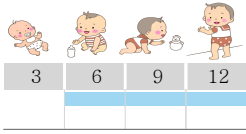
0세 영아는 연령의 특성 상 1,2세 영아들만큼 실외에서 오랫동안 머물거나 활동하기는 어렵지만 배란다나 마당의 그늘에 나와 흔들의자나 유모차를 타면서 일광욕을 하거나 바깥 활동을 하여야 한다. 0세 영아는 월령에 따라 발달 차이가 커서 반드시 교사에게 의존하여 이동하여야 하는 영아들부터 기거나 불안정하게 걸기를 시도하는 영아들까지 움직임의 수준이 다양하므로 한 두 명 이상의 영아를 동시에 실외 활동을 위해 이동하는 것은 어려운 일이다. 교사는 모든 영아를 한꺼번에 데리고 실외에 나가기 어렵다고 해서 하루 종일 실내에서만 활동하는 것은 영아의 심신 건강에 매우 위험한 일이다. 매일 실외활동을 실행하기 위해서는 어린이집의 상황에 따라 융통성 있는 운영방법을 강구하여야 한다. 유모차 같은 이동기구를 마련하거나 다른 반 또는 다른 연령의 교사와 협력적으로 실외놀이를 계획하거나 시간 운영을 하여 영아들의 안전이 확보되도록 하는 것도 바람직한 실외활동의 운영 방법이다.

실외 활동은 확보된 놀이터와 놀이기구가 설치된 곳 뿐 만 아니라 동네 산책이나 인근의 놀이터를 활용할 수 있다. 특히 실외활동의 공간은 우선적으로 안전과 쾌적함이 최대한 고려되어야 한다. 건강을 위해 실외활동을 매일 실시하여야 하나 계절과 날씨, 환절기나 황사같은 실외의 상황이 영아의 건강에 해로운 영향을 주는 조건일 때는 실내에서 에너지를 발산할 수 있는 활동을 자유롭게 할 수 있도록 대체한다. 이 때는 쾌적한 공기가 들어오도록 창문을 열어 실내 공기를 자주 바꾸어 주고 자연채광을 쬌 수 있는 환경을 만들도록 한다.

실외놀이 활동 역시 실내의 다른 활동과 마찬가지로 새롭게 만나는 세상과 사물, 사람들에 대해 많은 이야기를 하여 주는 등 교사의 상호작용이 지속적으로 이루어지도록 한다.

교사의 준비 및 보육실 점검	<div><div><input type="checkbox"/> 날씨 살펴보기(우천시 대체활동 고려하기)</div><div><input type="checkbox"/> 실외놀이터 시설물 안전 살피기</div><div><input type="checkbox"/> 응급용품 준비하기</div></div> <div><div><input type="checkbox"/> 날씨에 맞는 영아들의 옷차림</div><div><input type="checkbox"/> 실외놀이터 바닥에 뽀족한 물건이나 위험한 물건 있는지 살피기</div><div><input type="checkbox"/> 물휴지나 수건 등 준비하기</div></div>			
월령	<div> 3개월</div>	<div> 6개월</div>	<div> 9개월</div>	<div> 12개월</div>
실 행 활 동	엄마와 어린이집 오는 길 둘러보기			
	어린이집 구경가자			
		창문에서 바깥(실외놀이터) 구경해요		
		선생님 품에 안겨 바깥 구경해요		
		유모차 타고 주변 산책하기		
	빛소리를 들어요			
		햇살을 느껴보아요		
		돛자리 위에서 책보기		
		나무그늘에서 쉬어요		
		시원한 바람을 느껴보아요		
		유모차에 풍선달고 주변 산책하기		
		선생님에게 안겨 산책해요		
		돛자리에서 하늘을 봐요		
		실외놀이터 구경가기		
			산책길을 손잡고 걸어요	
		나무와 꽃을 잡아보아요		
		바람개비 단 유모차를 타고		

월령	 3개월	 6개월	 9개월	 12개월
실 행 활 동		페트병 구멍에서 물이 나와요		
				뛰뛰빵빵 밀어줘요
		바깥에서 동물 까꿍놀이해요		
	바깥에서 나는 소리를 들어요			
		상자자동차 타기		
			물먹은 수건 놀이	
		바깥에서 오재미 놀이를 해요		
		흔들리는 종소리를 들어요		
		그릇에 물을 담고 쏟아보아요		
		길다란 풍선을 잡아보아요		
		날린 종이비행기 잡아보기		
		나뭇잎으로 가려놓은 보물 찾기		
			겨울신발 신고 눈 위를 밟아보기	
		산책다니며 사진찍기		



## 창문에서 바깥(실외놀이터) 구경해요

| 활동목표 | 실외환경의 사물과 사람을 탐색한다.

신체운동 > 신체활동에 참여하기 > 바깥에서 신체 움직이기 > 규칙적으로 바깥환경을 경험한다  
교사가 가리키는 사물과 현상에 주의를 기울인다.

의사소통 > 듣기 > 경험과 관련된 말 듣고 알기 > 눈 앞에 보이는 경험과 관련된 말에 반응한다

| 활동자료 | 없음

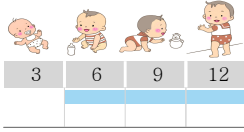
| 활동방법 |

1. 교사에게 안겨 창문 밖을 탐색한다.
  - 선생님에게 안겨서 창문 밖을 볼까?
  - 창문 밖에 뭐가 보이지?
  - 빠방 자동차도 지나가고 나무도 보이고 아저씨들도 보이네.
  - 놀이터에 형과 누나들이 자전거를 타고 있네.
  - 저기, ○○반 선생님도 있다!
2. 창문을 두드려 밖에 있는 사람들과 인사한다.
  - 똑똑똑, 여기 ○○이 있어요. 안녕하세요~!
  - 창문 위에 호~하고 불어볼까?

| 주의사항 | 날씨가 춥지 않다면 창문을 열어 바람을 느껴볼 수도 있다.







## 돛자리에서 하늘을 봐요

**활동목표** | 바깥에서 햇별을 쫓다.

자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 주변 자연에 관심 가지기 > 바람, 햇빛, 비 등을 감각으로 느껴본다  
바깥에서 볼 수 있는 자연물의 아름다움을 탐색한다.

예술경험 > 예술 감상하기 > 아름다움 경험하기 > 일상생활에서 자연이나 사물의 아름다움을 경험한다

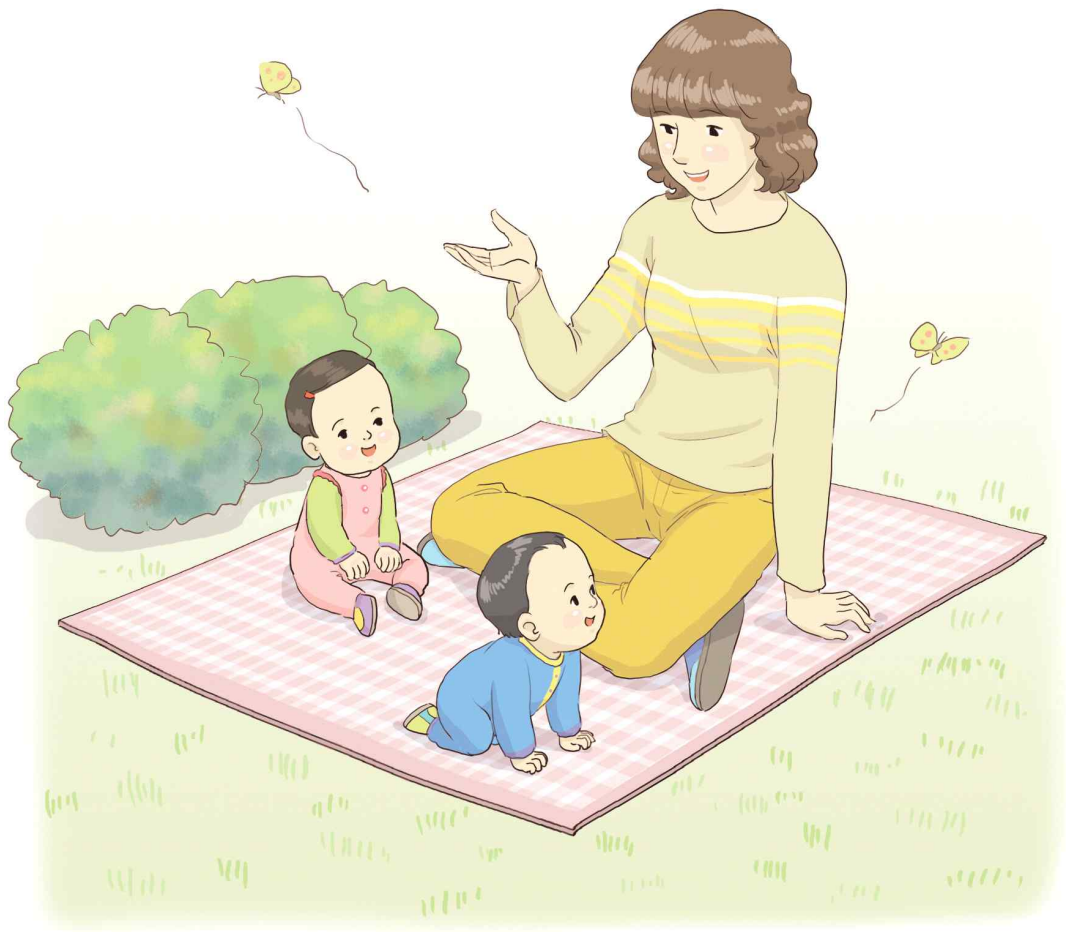
**활동자료** | 옥상이나 테라스, 야외돛자리 대형 (두께가 있는 것으로)

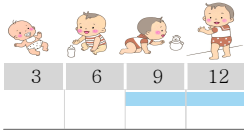
**활동방법** |

1. 날씨가 좋은 날 테라스나 옥상의 야외 공간에 넓은 돛자리를 펴고 영아들과 함께 앉는다.
  - 와! 밖에 나오니까 좋다! 햇별도 따뜻하고 바람도 살랑살랑 부네.
  - 돛자리 위에 앉아보자.
2. 영아들에게 주변에서 관찰되는 다양한 것들의 이름을 들려주거나 주변 사물의 특징을 간단하게 언어로 표현해준다.
  - (나비를 가리키며) 나비가 팔랑팔랑 날아가네.
  - (바람이 불어 머리카락이 날리는 것을 가리키며) 살랑살랑 바람이 분다!

- 참고사항** |
1. 교사 혼자 영아들을 한꺼번에 이동하기 쉽지 않으므로 다른 교사의 지원을 받는 것이 바람직하다.
  2. 날씨가 좋을 때, 특히 늦은 봄이나 가을에는 바깥 나들이를 자주 하여 신선한 공기와 햇별을 쫓 수 있는 기회를 많이 가지는 것이 바람직하다.

**주의점** | 기거나 걷기 시작하는 영아들이 함께 있어 이동이나 활동량이 많은 경우 특히 안전사고가 나지 않도록 안전한 곳을 택해 나들이하여야 한다.





## 바람개비 단 유모차를 타요

**활동목표** | 바람이 불면 돌아가는 바람개비에 관심을 가진다.

자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 사물에 관심 가지기 > 주변 사물에 관심을 가진다

바람개비의 색, 모양, 움직임을 감상한다.

예술경험 > 아름다움 찾아보기 > 예술적 요소에 호기심 가지기 > 주변 환경에서 색, 모양에 호기심을 가진다

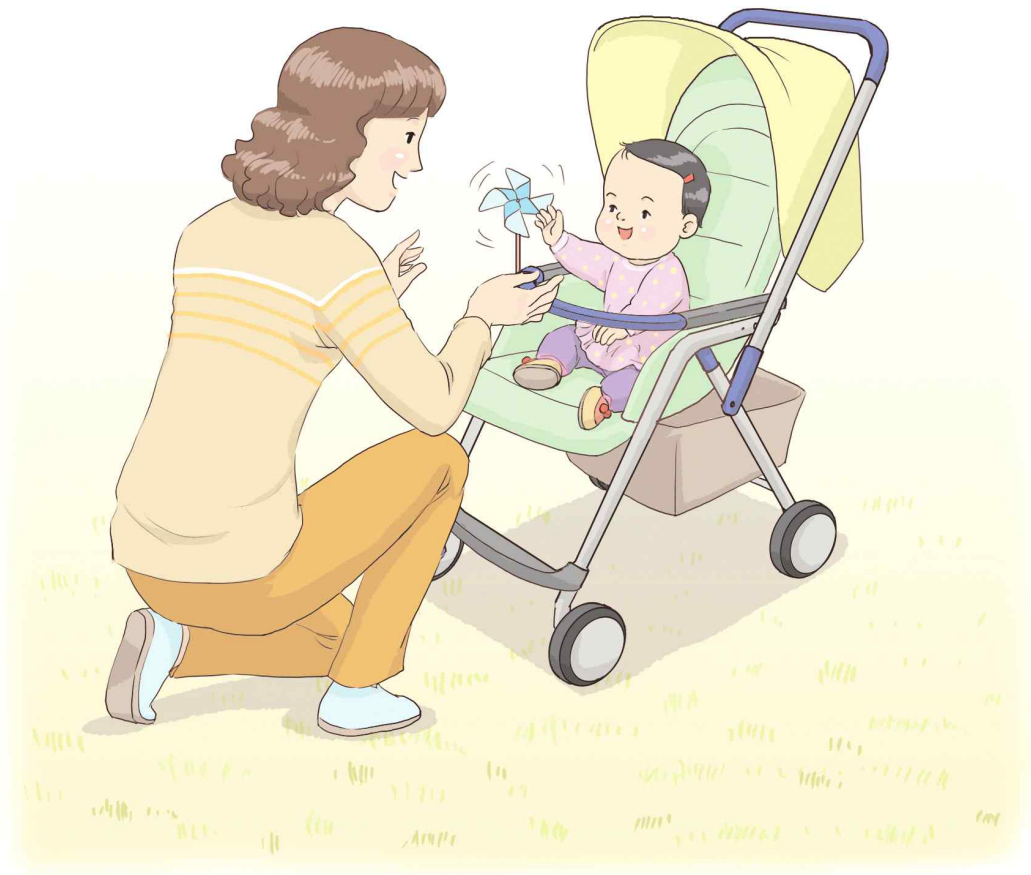
**활동자료** | 바람개비, 유모차, 돛자리

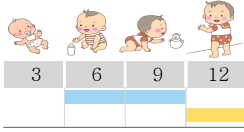
**활동방법** |

1. 바람이 부는 날, 유모차에 바람개비를 달아 영아가 볼 수 있도록 한다.
  - (영아와 바람이 부는 것을 함께 보며) ○○야, 시원한 바람이 부는구나~!
  - (바람이 불어서 바람개비가 돌아가는 것을 보면서) 와! 바람이 부니 바람개비가 돌아가네.
2. 바람개비에 입으로 바람을 불어 돌아가게 하면서 영아가 바람개비에 관심을 가지도록 한다.
  - (입으로 바람을 불면서) 와! 바람개비가 돌아가네! 뱅그르르 돌아가네!
  - 한 번 더 해 볼까? 후~우~ 돌아간다. 빙글빙글~
  - (바람개비가 움직이지 않으면) 어? 멈췄네! 돌아가지 않네! 왜 안 돌아가지?
  - (바람이나 손으로 바람개비를 돌아가게 하며) 다시 빙글빙글~ 돌아간다.
  - 유모차가 움직이니깐 바람개비도 돌아가네.

**참고사항** | 안전하고 견고한 바람개비를 유모차에 부착한다.

- 주의점** |
1. 영아가 돌아가는 바람개비를 만져보고 싶어서 손을 내밀면, 바람개비가 멈췄을 때 만져보게 한다.
  2. 영아들이 손으로 탐색하여도 다치지 않은 재질로 바람개비를 제작한다.





## 페트병 구멍에서 물이 나와요

**활동목표** | 병의 구멍에서 나오는 물에 호기심을 갖는다.

자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 탐색하기 > 일상생활 주변의 몇 가지 친숙한 것들을 양육자와 함께 탐색한다

물이 나오는 것에 손을 대어보며 수압을 느껴본다.

신체운동 > 감각과 신체 인식하기 > 감각기관으로 탐색하기 > 감각기관으로 주변 환경을 탐색한다

**활동자료** | 구멍뚫린 페트병과 구멍이 뚫리지 않은 페트병

**활동방법** |

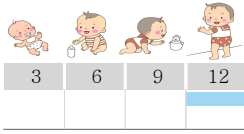
1. 미지근한 물이 반쯤 담긴 수조를 제시하고 영아의 관심을 유도한다.
  - 찰랑찰랑~ 물이 있네.
2. 영아가 물을 탐색하는 동안, 준비한 구멍 뚫린 구멍 뚫린 페트병에 물을 담아 영아의 눈높이에서 물이 빠져나가는 모습을 보여준다.
  - 구멍에서 물이 나오네.
  - (물줄기에 영아의 손을 가져가며) 물이 나오네.
3. 페트병에 물을 더 많이 담아서 물이 나오는 것을 보여준다.
  - 물이 이쪽에서도 나오네.

1. 수조에 담긴 물 속에 구멍이 없는 페트병을 띄어 놓고 영아의 관심을 유도한다.
2. 영아가 페트병으로 자유롭게 물을 탐색하게 하고 구멍 뚫린 페트병에 물을 담아 높이를 조절하며 물이 떨어지는 모습을 보여준다.
  - 페트병 구멍에서 물이 떨어지네.
  - 이 페트병은 물이 나오지 않네.
3. 구멍이 뚫린 페트병에 물을 가득 담고 물이 구멍에서 나오게 하여 보여주고 영아가 손을 뻗어 보게 한다.
  - 물이 구멍마다 나오네.
  - 손에 물줄기가 떨어지네.

| 참고사항 | 페트병 구멍의 위치를 다양하게 제작하여 다양한 물줄기를 경험하게 한다.

| 주의점 | 페트병 구멍의 크기가 영아의 손이 끼이지 않도록 하고 페트병의 잘린 부분을 안전하게 마감한다.





## 뛰뛰빵빵 밀어줘요

- 활동목표** | 교사가 밀어주는 놀잇감 자동차를 타며 교사와 친해진다.  
 사회관계 > 더불어 생활하기 > 안정적인 애착형성하기 > 양육자에게 적극적으로 관심과 욕구를 표현한다  
 자동차 흉내 내는 소리를 듣고 흉내내어 본다.  
 의사소통 > 말하기 > 발성과 발음으로 소리내기 > 웅알이와 말소리에 대해 말로 반응해 주면 모방하여 소리 낸다

- 활동자료** | 놀잇감 승용 자동차

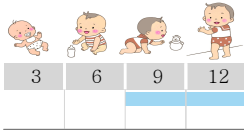
- 활동방법** |
- 실외놀이터에서 영아가 탈 수 있는 자동차를 보여준다.
    - (자동차를 보여 주며) 여기 자동차가 있네.
    - 자동차에 손잡이도 있고 바퀴도 있구나.
  - 영아가 자동차를 타고 싶어하면 자동차에 태워준다
    - (영아가 자동차를 손으로 만지면) ○○이가 자동차를 타고 싶구나.
    - 이가 자동차에 앉으면 선생님이 밀어 줄게.
    - 자동차를 타 보자.
  - 선생님이 자동차 뒷부분을 천천히 밀어준다.
    - 뛰뛰빵빵 자동차가 나갑니다. 뛰뛰빵빵~

- 참고사항** |
- 손잡이가 있는 자동차를 이용하면 교사가 밀어주기 훨씬 용이하다.
  - 안전벨트가 장착된 자동차는 안전벨트를 해야 함을 인지시킨다.

- 주의점** | 영아가 중심을 잡을 수 있도록 천천히 이동한다.







## 바깥에서 동물 까꿍놀이해요

- 활동목표** | 얼굴이 사라지고 나타나는 것에 관심을 갖는다.  
 자연탐구 > 수학적 탐구하기 > 수량 지각하기 > 있고 없는 상황을 지각한다  
 동물 가면을 쓰고 내는 흥미를 즐긴다.  
 예술경험 > 아름다움 찾아보기 > 예술적 요소에 호기심 가지기 > 주변 환경에서 색, 모양에 호기심을 가진다

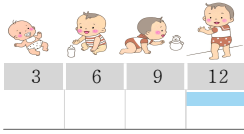
- 활동자료** | 동물 가면

- 활동방법** |
1. 영아에게 동물 가면을 보여주며 흥미를 유도한다.
    - 여기 신기한 동물가면이 있구나.
    - (구멍이 있는 곳을 가리키며) 동물가면에 구멍도 있네.
    - ○○아, 선생님이 동물가면을 써 볼까?
  2. 영아가 가면을 손으로 만져보고 얼굴에 대어 보기도 하며 탐색할 수 있도록 도와준다.
    - 동물가면 구멍에 ○○이 손을 꼭 넣었네.
    - 동물가면을 얼굴에 대니 사자가 되었네.
    - 어흥~ ○○가 사자가 되었네.

- 참고사항** | 꽃, 나비, 나무 등 다양한 가면을 만들어서 활동할 수 있다.

- 주의점** | 동물가면은 부직포나 펠트 재질로 만들어 안전하게 사용하도록 한다.





## 물먹은 수건 놀이

**활동목표** | 수건이 마른것과 젖은 것의 차이를 느껴본다.

자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 탐색하기 > 일상생활 주변의 몇 가지 친숙한 것들을 양육자와 함께 탐색한다

마르고 젖은 수건을 탐색하며 소근육을 조절한다.

신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 소근육 조절하기 > 눈과 손을 협응하여 소근육을 활용해 본다

**활동자료** | 세숫대야, 물, 수건

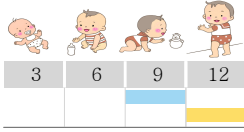
**활동방법** |

1. 영아 주변에 다양한 크기와 질감의 수건들을 놓아 두고 관심을 보이면 탐색할 수 있도록 한다.
  - 이것은 무엇일까? 손을 닦을 때 쓰는 수건이야.
  - 수건은 부드럽기도 하고 까칠하기도 하네.
2. 영아가 수건을 충분히 탐색하면 교사는 세숫대야에 물을 부어본다.
  - 이 수건들을 물 속에 넣어볼까?
  - 와~ 수건이 물 속에 꼬르르 들어갔네.
  - 선생님이 수건을 들어 볼까? 수건이 무거워졌어.
3. 영아와 교사가 같이 수건을 짜 본다.
  - 선생님과 함께 젖은 수건을 꾸욱 눌러 볼까? (수건을 누르거나 돌려서 짜 본다)
  - 수건을 누르니 물이 주르르 나오네.
4. 영아의 수건이 자유로운 탐색을 반복할 수 있도록 충분한 시간을 주고 허용한다.

**참고사항** | 1. 물에 젖어 무거워져도 영아가 들 수 있을 정도의 크기가 작은 수건을 준비한다.  
2. 물수건 이외에 스펀지를 탐색해도 좋다.

**주의점** | 활동 중 영아의 옷이 물에 젖을 수 있으므로 미리 여벌옷을 준비한다.





## 바깥에서 오재미 놀이를 해요

**활동목표** | 실외에서 오재미를 하며 몸을 활발히 움직인다.

신체운동 > 신체활동에 참여하기 > 몸 움직임을 즐기 > 몸을 활발히 움직인다

오재미의 무게와 질감을 탐색한다.

자연탐구 > 과학적 탐구하기 > 물체와 물질 탐색하기 > 일상생활 주변의 몇 가지 친숙한 것들을 양육자와 함께 탐색한다

**활동자료** | 오재미, 커다란 바구니

**활동방법** |

- 실외의 평평한 곳에 돛자리를 깔고 영아와 함께 앉는다.
  - 우리 ○○이 돛자리 위에 앉아볼까?
  - 시원한 바람도 불고 다른 친구들도 즐겁게 뛰어 놀고 있구나.
- 영아에게 바구니에 오재미를 제시하고 자유롭게 탐색하도록 한다.
  - 선생님이 여러 가지 오재미를 가지고 왔어.
  - 우리 ○○이가 한번 만져볼까?
  - 이것은 울퉁불퉁하네.
  - 이것은 물렁물렁하다.

- 놀이에 방해가 되지 않는 평평한 곳에 돛자리를 깔고 영아와 함께 앉는다.
  - 우리 돛자리 위에서 오재미 놀이를 해볼까?
  - 시원한 바람도 불고 다른 친구들도 즐겁게 뛰어 놀고 있구나.
- 영아에게 바구니에 담은 여러 종류의 오재미를 제시하고 자유롭게 탐색하도록 한다.
  - 선생님이 콩오재미, 좁쌀오재미, 쌀오재미를 많이 가지고 왔어.
  - 선생님이 오재미를 ○○이한테 던져볼게.
  - 우리 ○○이가 한번 던져볼까?

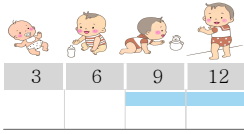
3. 오재미를 교사의 머리위에 올려서 인사하듯 머리를 숙이며 오재미가 떨어지는 것을 보여준다.

- (영아를 마주보고 고개숙여 인사하듯 오재미를 떨어뜨리고) 안녕하세요? 어? 이게 뭐지?

- (떨어지는 오재미를 손으로 잡는 것을 보여주며) 와! 여기 있네! 잡았다!

참고사항 | 오재미는 다양한 촉감을 느껴보도록 콩, 팥, 좁쌀, 쌀 등의 여러 종류를 넣어 제작한다.





## 흔들리는 종소리를 들어요

| **활동목표** | 들리는 종소리에 호기심을 가지고 반응한다.

의사소통 > 듣기 > 주변의 소리와 말소리 구분하여 듣기 > 여러 가지 소리와 말소리 듣기에 흥미를 보인다

| **활동자료** | 돛자리, 종, 물티슈

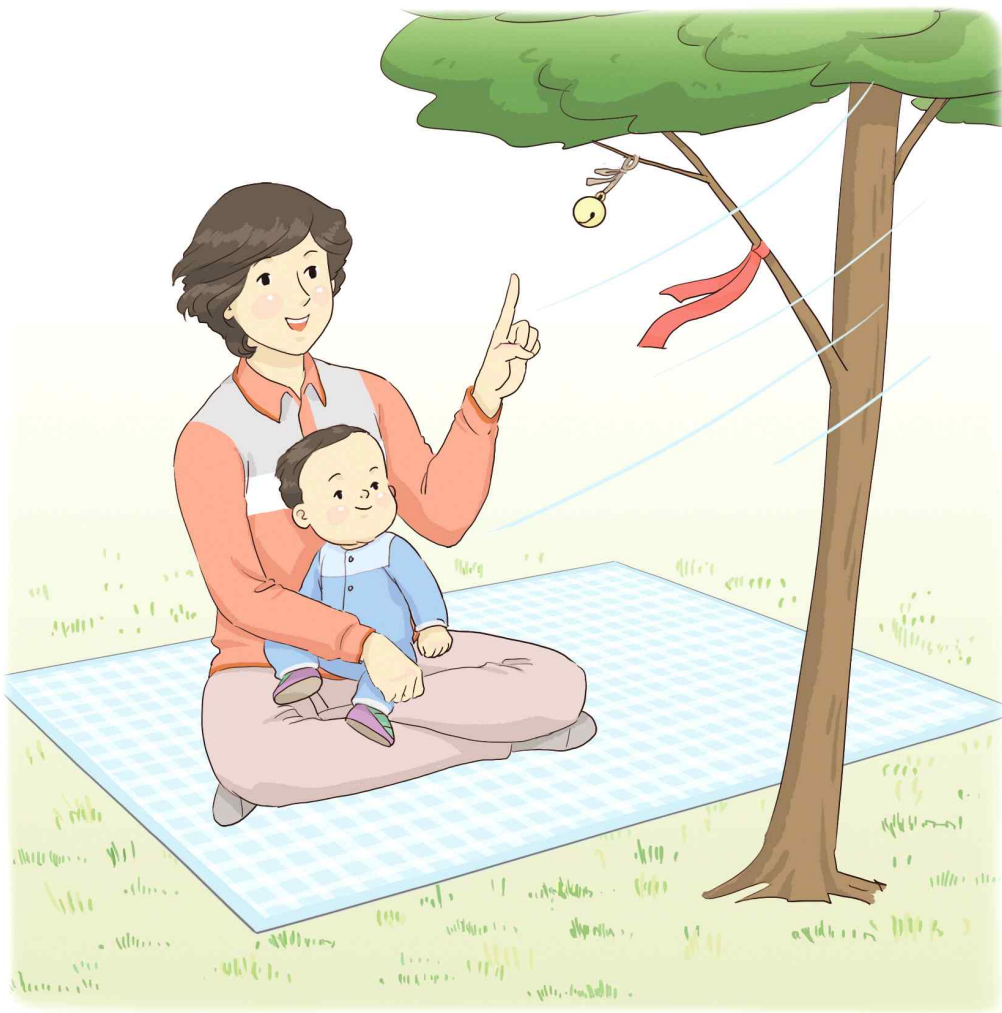
| **활동방법** |

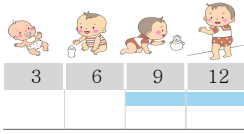
1. 실외로 나가 편안히 쉬며 주변을 탐색한다.
2. 교사는 낮은 나무에 종을 매달아 준다.
  - ○○아 나무에 매달려 있는 것이 뭘까?
  - 나무에 종이 있네? 어떤 소리가 날까?
3. 바람이 불 때 종소리가 울리면 언어로 표현해준다.
  - 종에서 어떤 소리가 나지?
  - 딸랑딸랑 소리가 나는구나.
4. 종소리가 들릴 때 호기심을 느끼도록 상호작용한다.
  - 바람이 종을 간질이나봐. 딸랑딸랑~

| **참고사항** | 모빌이나 스카프, 또는 리본을 나무에 달아주어 바람에 흔들리는 모습을 관찰해 볼 수 있도록 확장한다.

| **주 의 점** | 바람이 잘 부는 날을 택하여 활동을 전개한다.







## 그릇에 물을 담고 쏟아보아요

- 활동목표** | 그릇에 물을 담고 쏟아지는 현상에 관심을 가진다.  
 자연탐구 > 탐구하는 태도 기르기 > 사물에 관심 가지기 > 주변 사물에 관심을 가진다  
 소근육을 조절하여 그릇을 잡을 수 있다.  
 신체운동 > 신체조절과 기본운동하기 > 소근육 조절하기 > 눈과 손을 협응하여 소근육을 활용해 본다

- 활동자료** | 큰 대야, 작은 그릇 및 플라스틱 그릇들

- 활동방법**
- 실외로 나가 그늘아래에 돛자리를 깔아주고 영아가 자유롭게 앉고 기어 다닐 수 있는 공간을 준비해준다.
  - 돛자리 위에 물이 담긴 대야와 작은 그릇 및 플라스틱 그릇들이 담긴 바구니를 놓아 두고 영아가 관심을 보이면 탐색할 수 있도록 한다.
    - ○○아, 여기에 물이 담긴 커다란 그릇이 있구나. 물을 한번 만져볼래?
    - (교사가 영아 손에 물을 묻히며) 아이 차가워~
    - 대야 옆에는 작은 그릇들이 있구나.
  - 영아가 그릇을 물이 담긴 대야에 넣고 물을 담았다가 쏟았을 때 영아의 행동을 언어로 표현해준다.
    - (그릇에 물을 담으며) ○○가 물이 담긴 대야에 그릇을 넣었더니 그릇에 물이 담겼구나.
    - (그릇의 물을 쏟으며) ○○가 물이 담긴 그릇을 기울이니 물이 뿌르르르 쏟아졌네~
  - 영아가 활동에 익숙해질 수 있도록 반복한다.

- 참고사항** | 물소리개를 이용해 물이 담겨지고 쏟아지는 모습을 관찰해보는 활동으로 확장할 수 있다.

- 주의점** | 활동 중 영아의 옷이 젖을 수 있으므로 미리 여벌옷과 수건을 준비한다.

