

코로나19 기간동안
가족건강을 위해

"실내에서 할 수 있는 활동"

작업치료사의 비법전수

활동메뉴는

- 준비활동
- 신체활동
- 손운동활동
- 구강운동활동
- 마무리활동

으로 구성되어 있어요.

한 번에 각 메뉴에서 하나씩 골라서 3~6가지 활동을,
한 번 할 때 20분 정도, 일주일에 2-3번 정도 해 보시기를요.

작업치료사의 비법전수

"준비 활동" 편



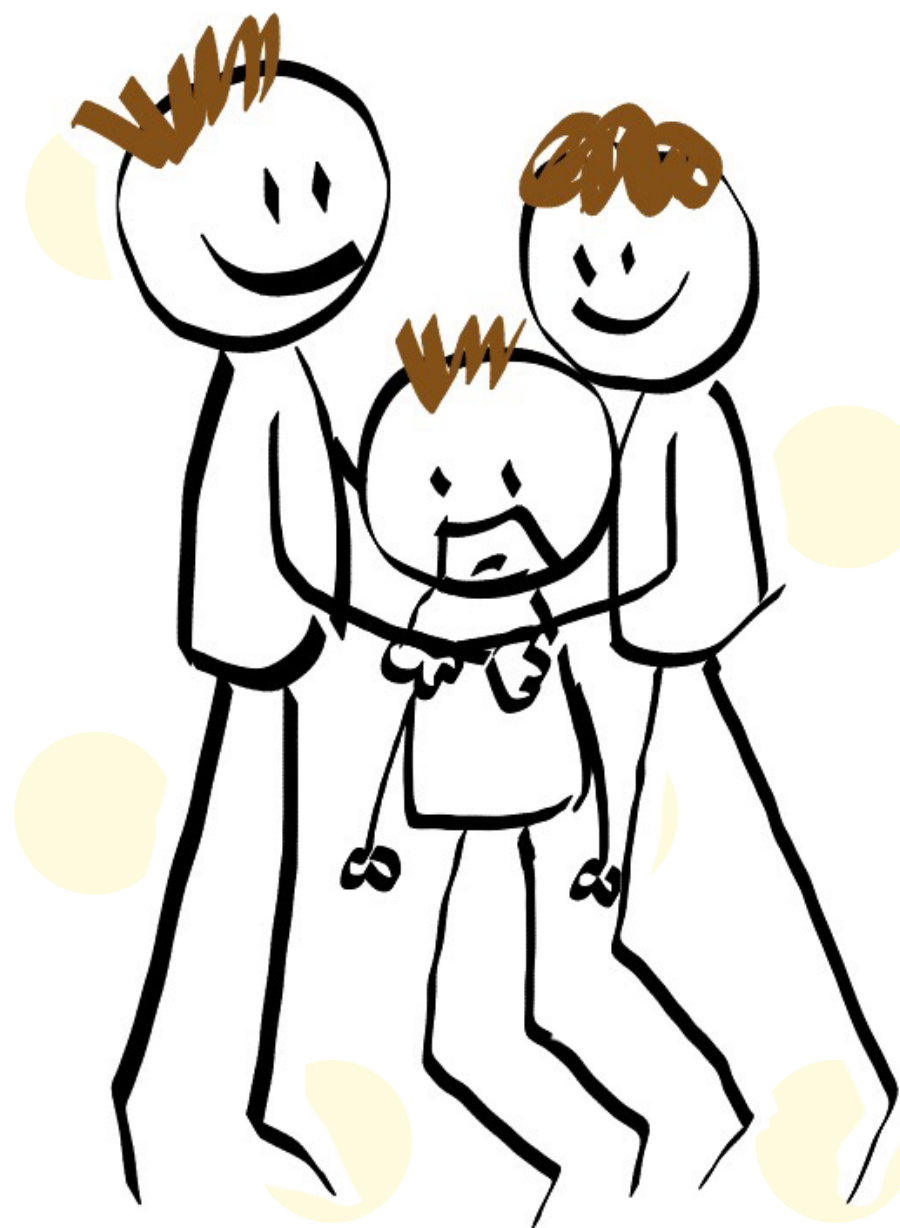
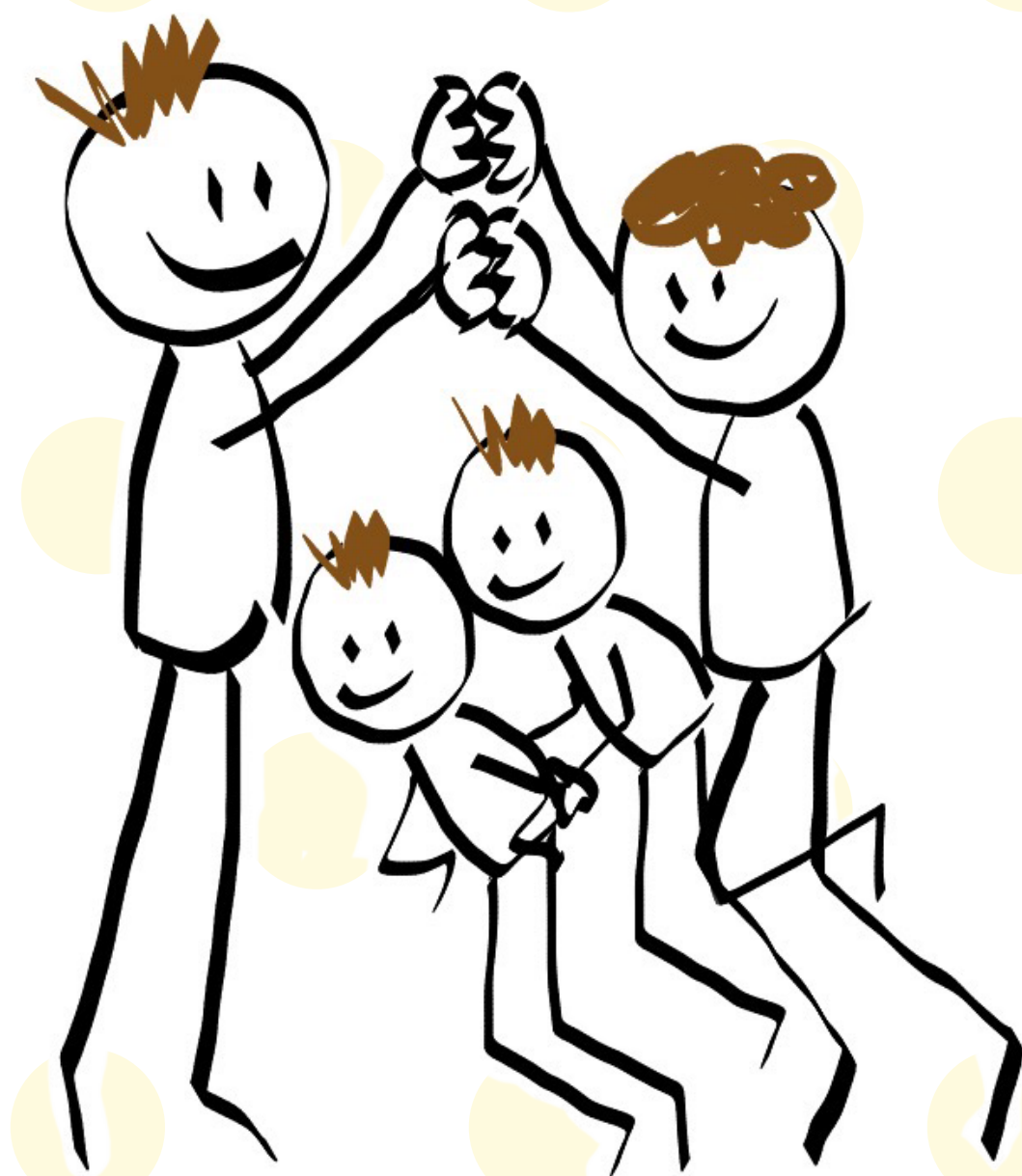
"토닥토닥"

서로의 등을 두드려 주세요!



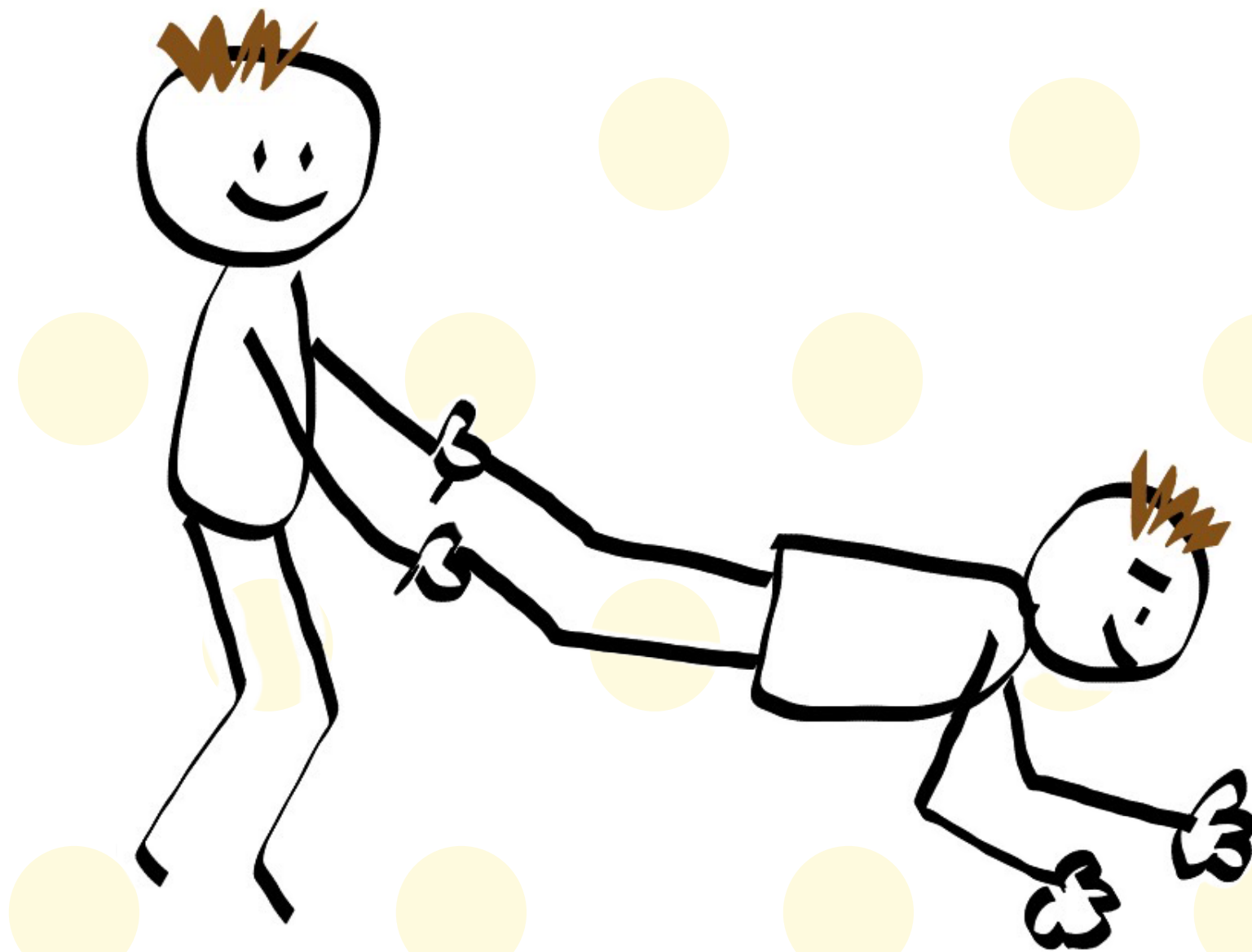
“대문놀이”

열두시가 되면은 '문을 닫는다~' 에서
꼬-옥! 안아주세요



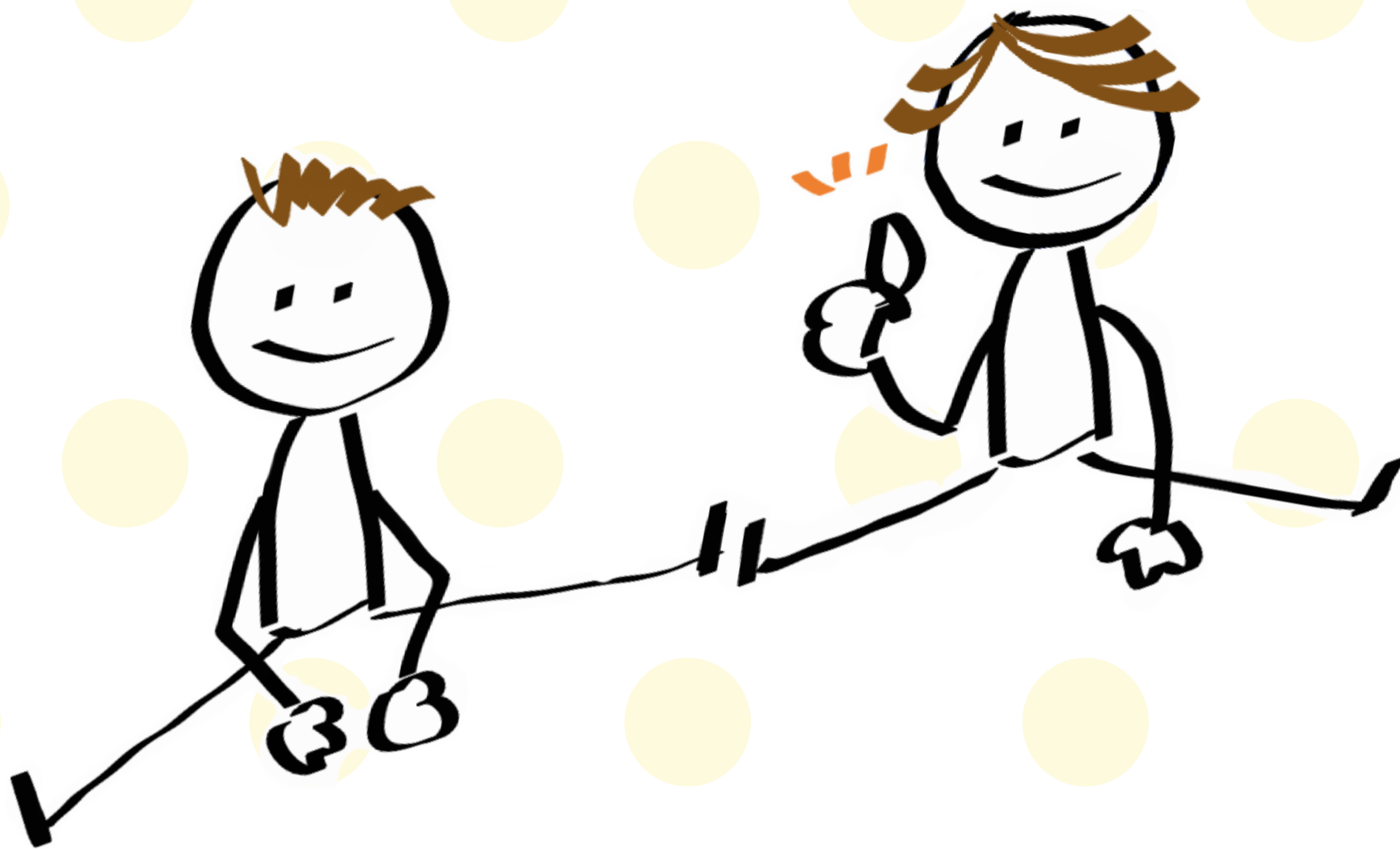
“손수레 걷기”

두 사람이 힘을 합쳐 정해진 장소까지
이동해보세요



"몸 연결하기"

팔과 다리를 길게 늘려 서로 연결해 보세요.
어디까지 닿을 수 있을까요?



작업치료사의 비법전수

"신체 활동" 편



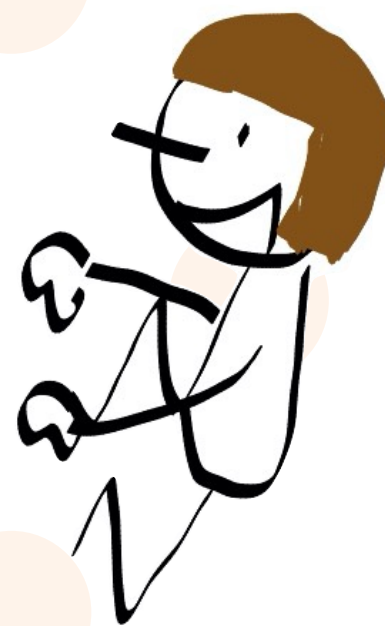
"몸으로 말해요"

몸으로만 설명해서
맞추기 퀴즈를 해보세요



"공 던져 끝말잇기"

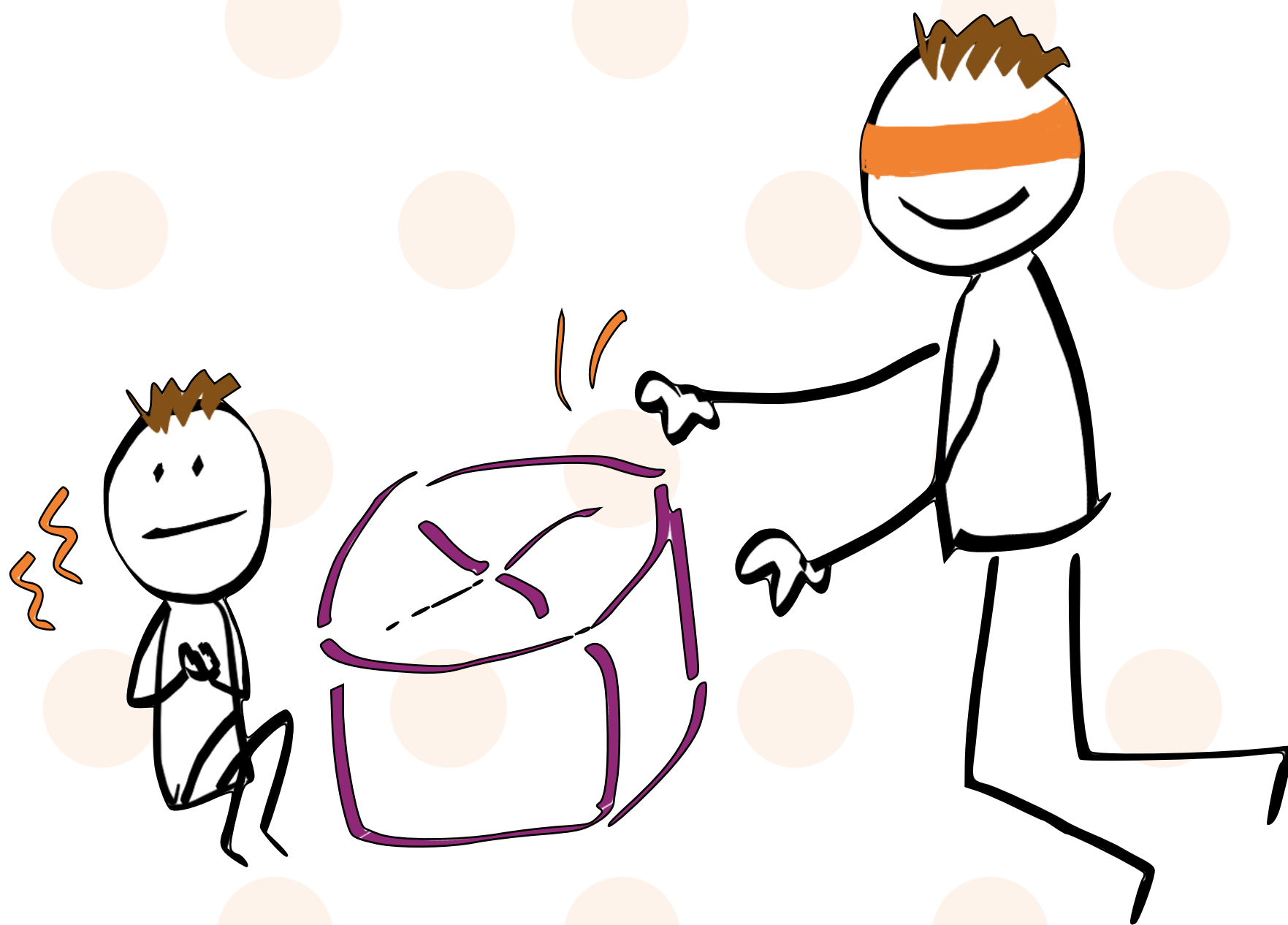
공을 던져 다음 순서를 정하는
끝말잇기!



공 받은 사람이
다음 차례~

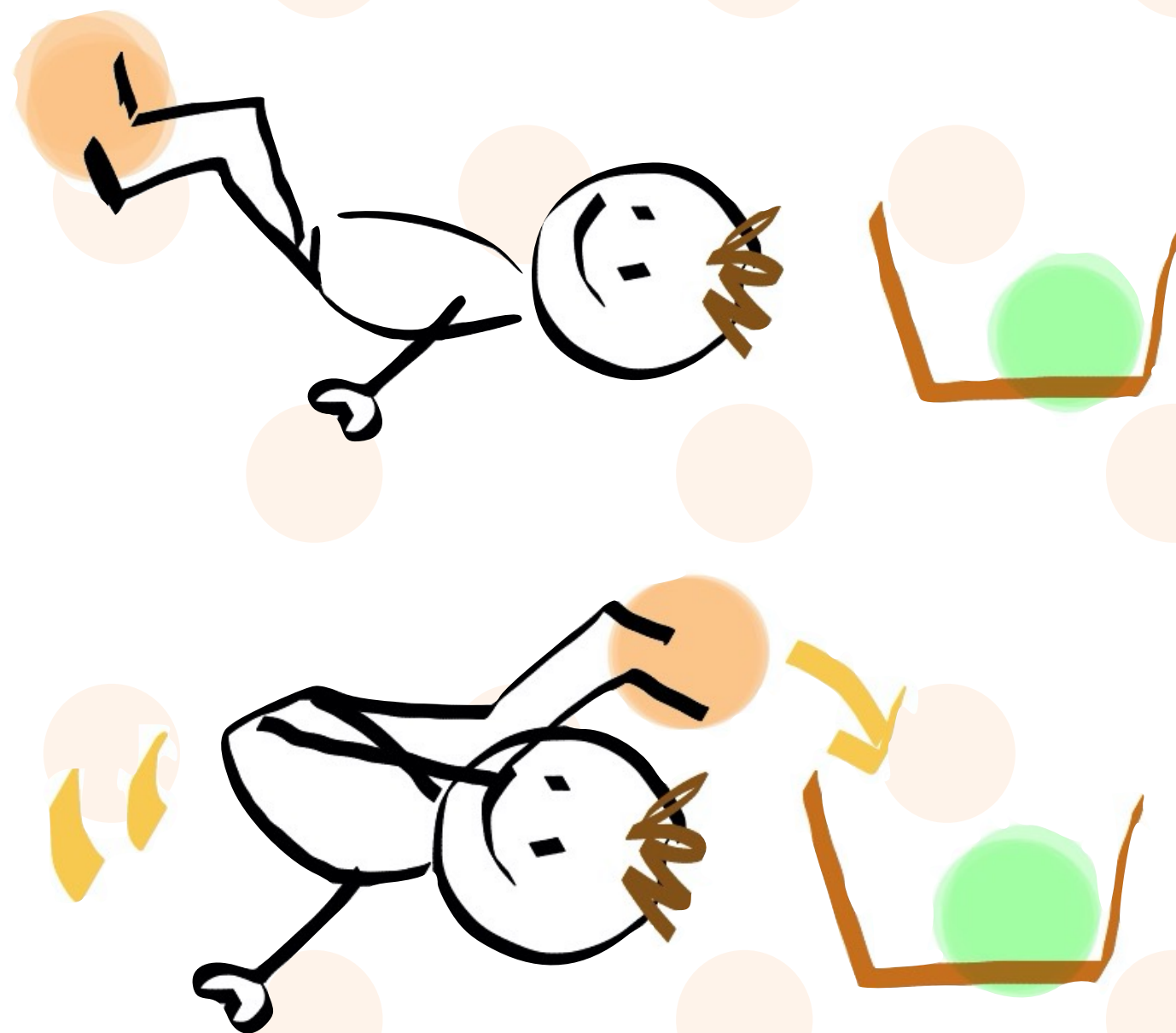
"눈 감고 숨바꼭질"

주변을 손으로 더듬어서
숨은 친구를 찾아보세요



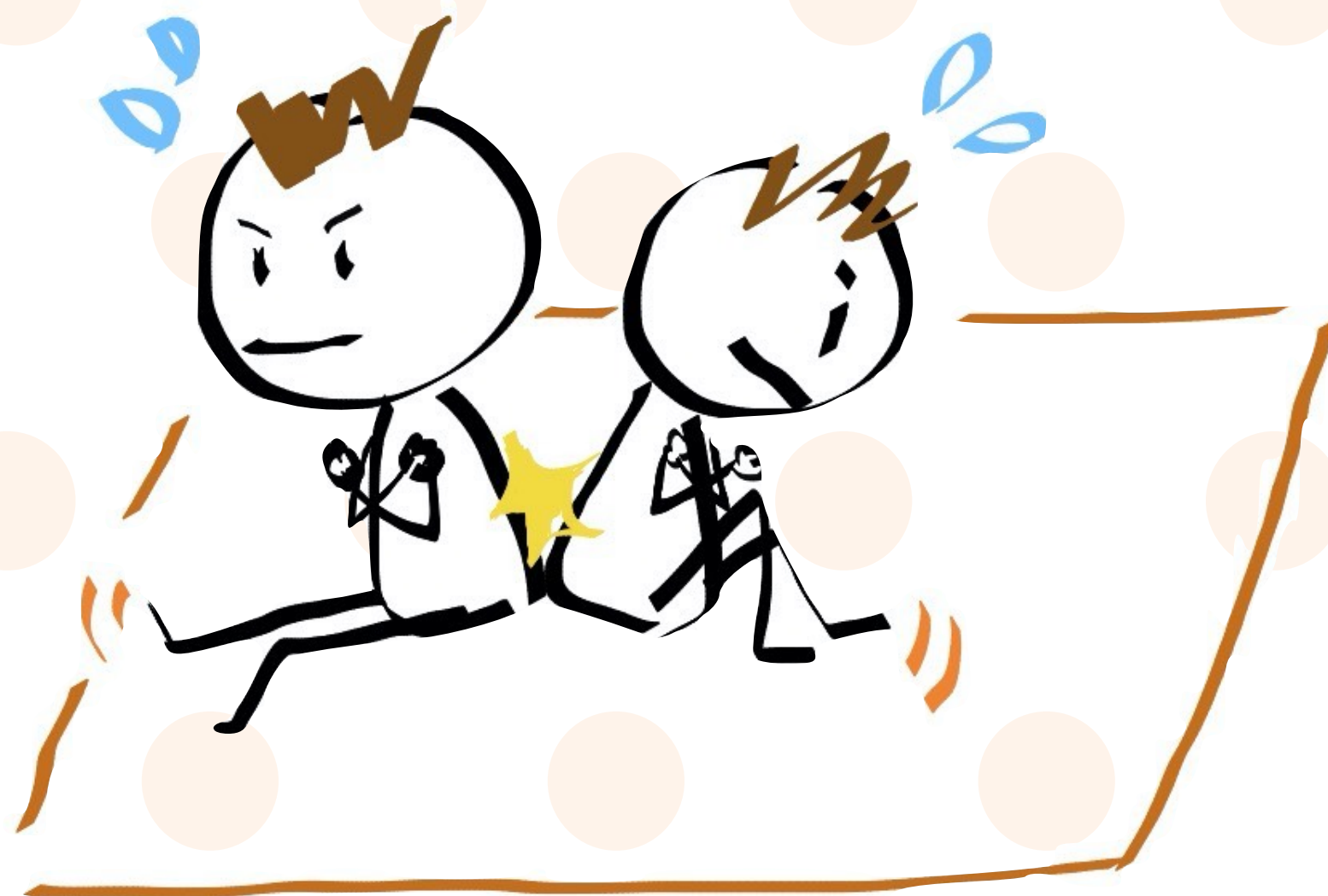
"머리 너머로 공 넣기"

발로 잡은 물건을
머리 위로 획! 보내보세요



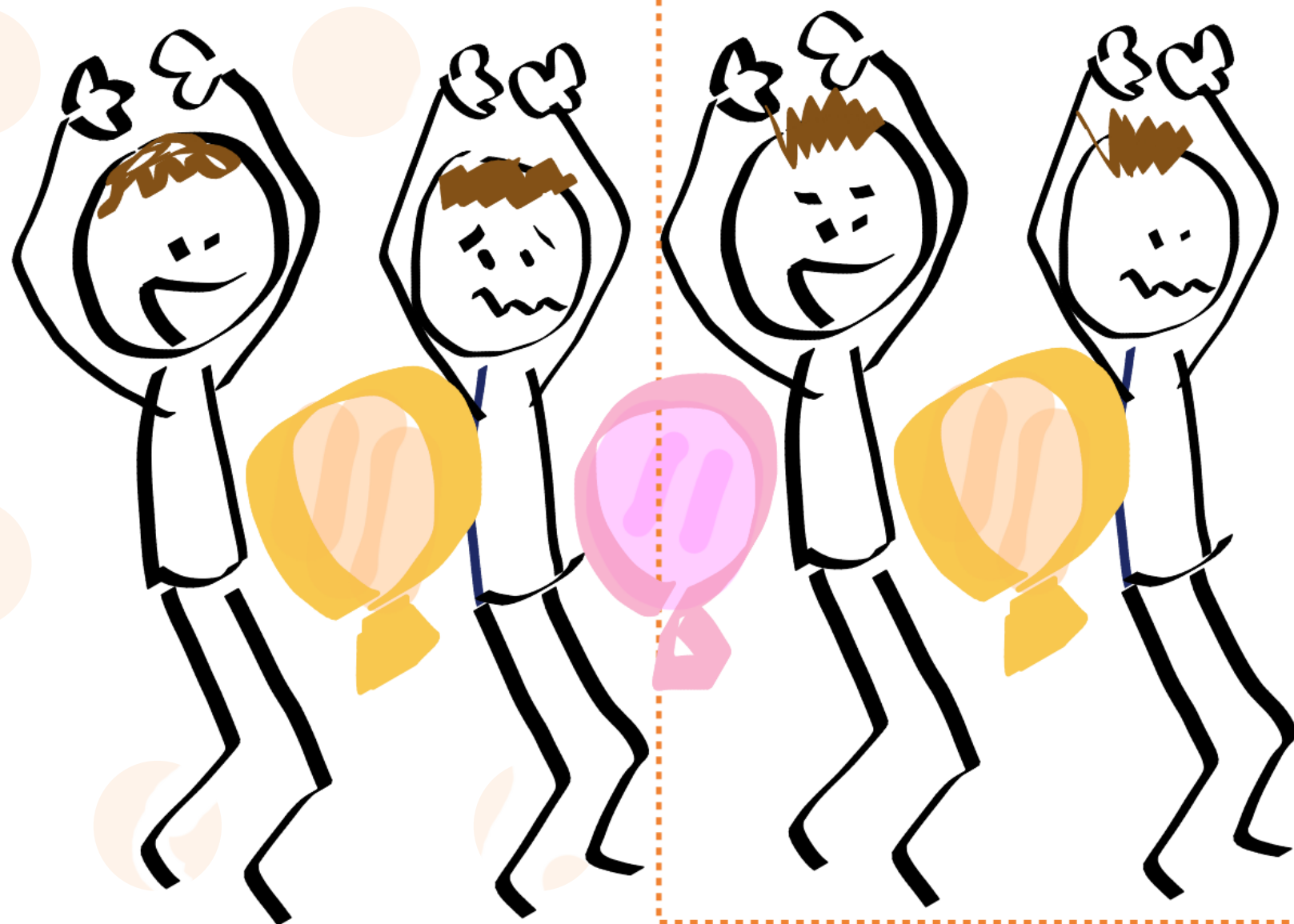
"등씨름"

등으로 상대의 등을 밀어
선 밖으로 밀어내면 승리!



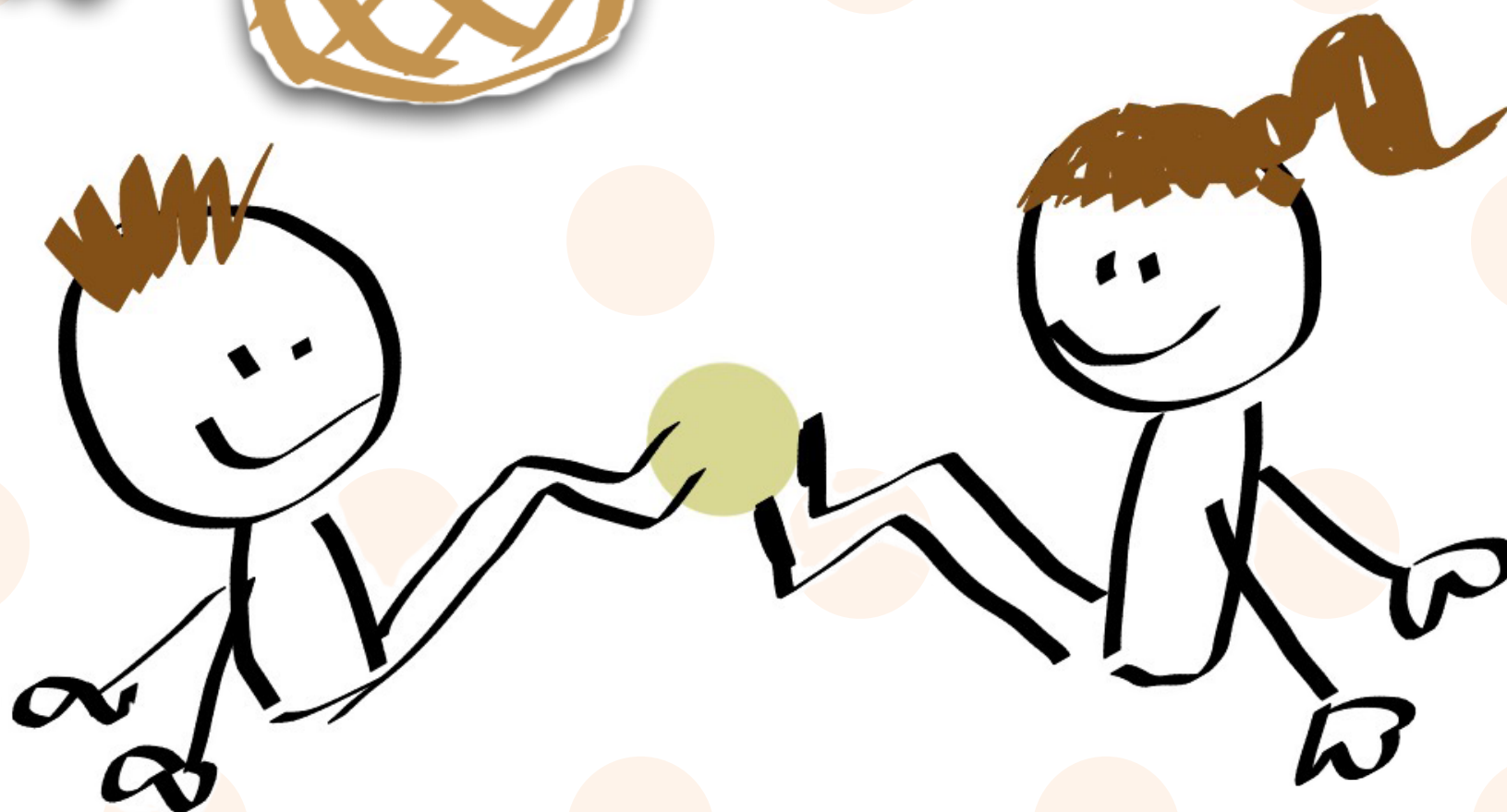
"풍선기차"

풍선을 떨어트리지 않고 기차가
더 길게 더 멀리 갈 수 있게 도전해주세요



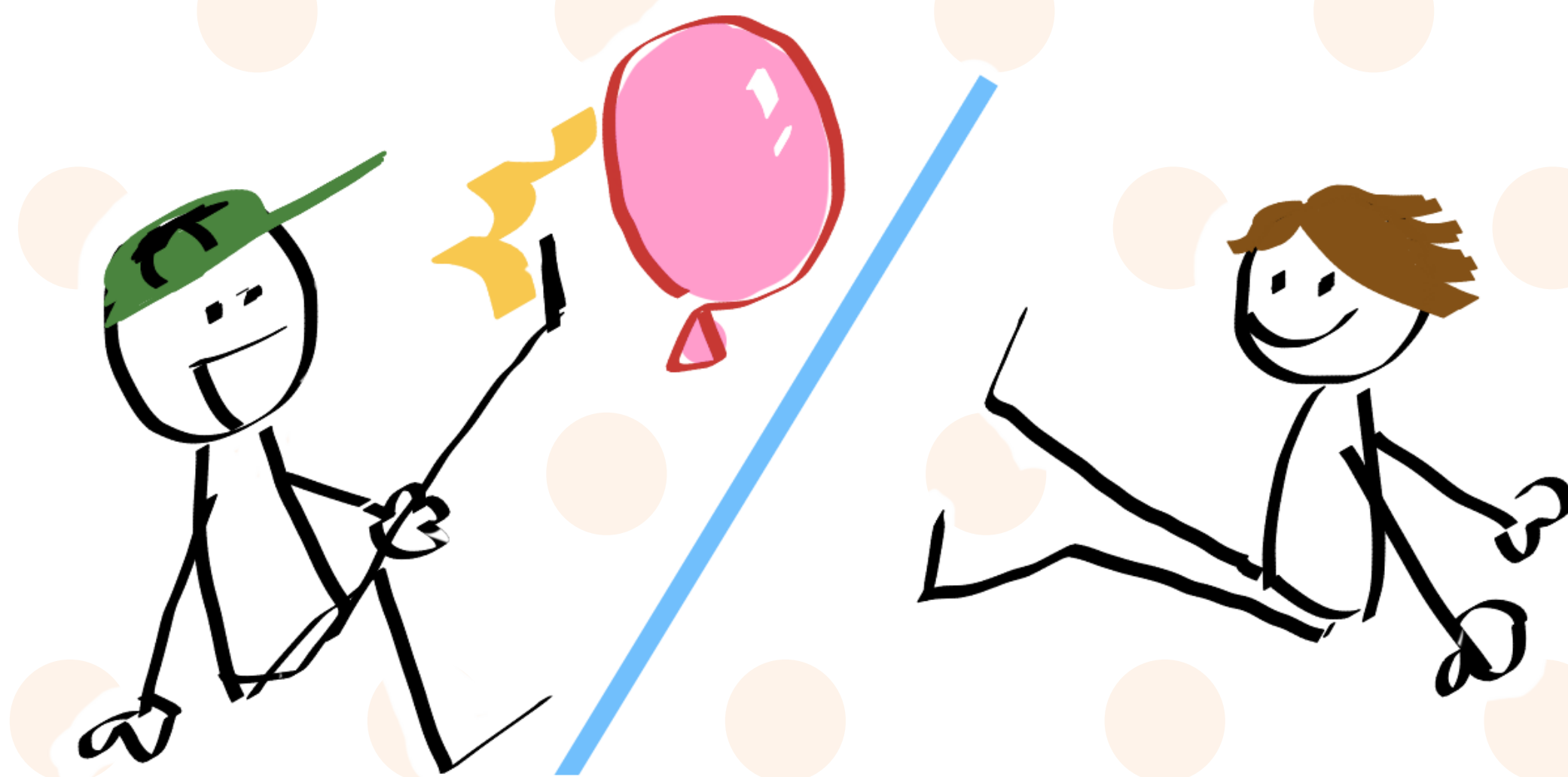
"발에서 발로"

발로 물건을 옮겨보세요



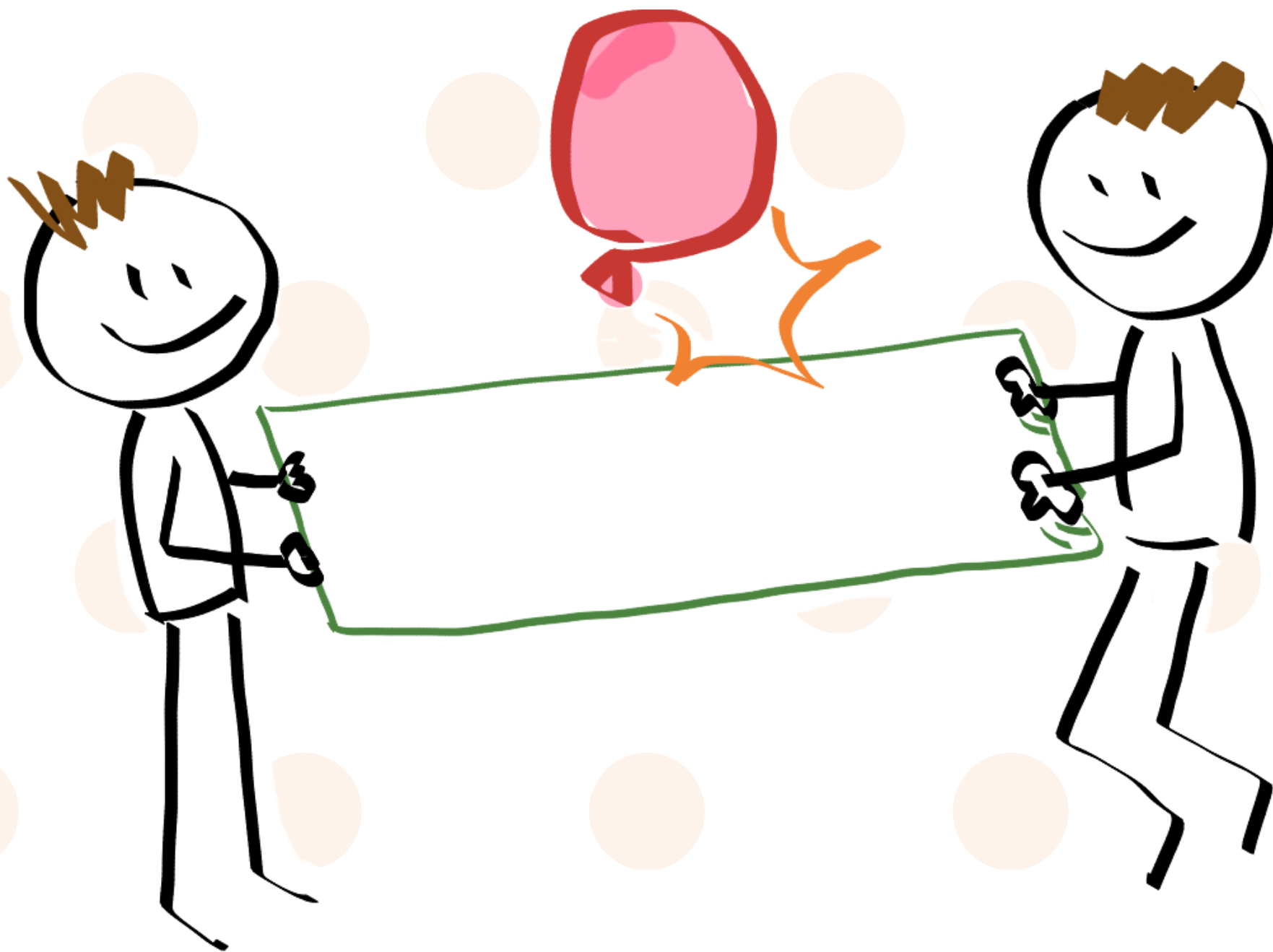
"풍선 발 배구"

손을 제외한 신체부위들을 활용해서
배구를 해보세요



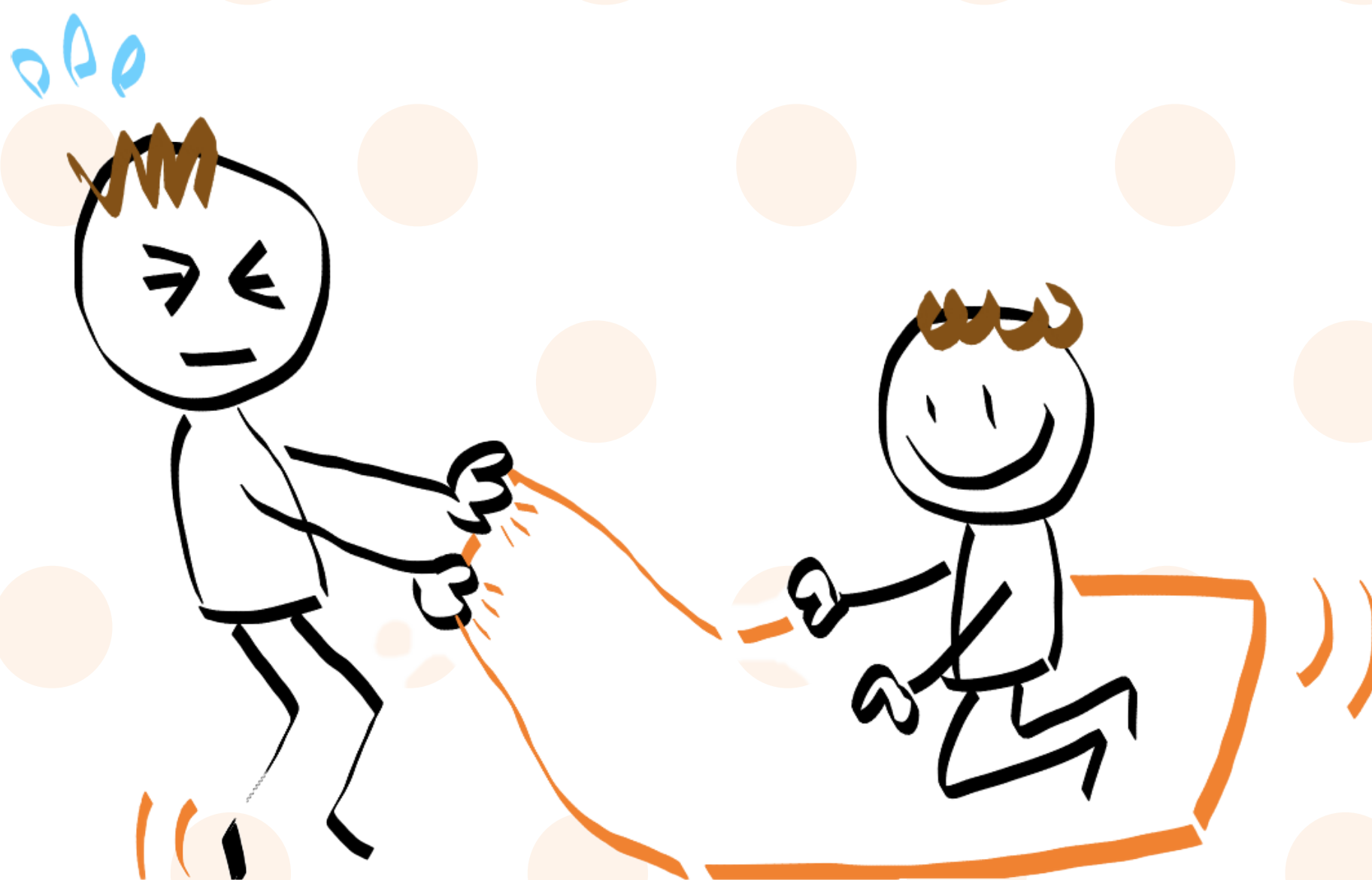
"풍선평팡"

수건이나 보자기를 이용해서
풍선을 튕겨주세요



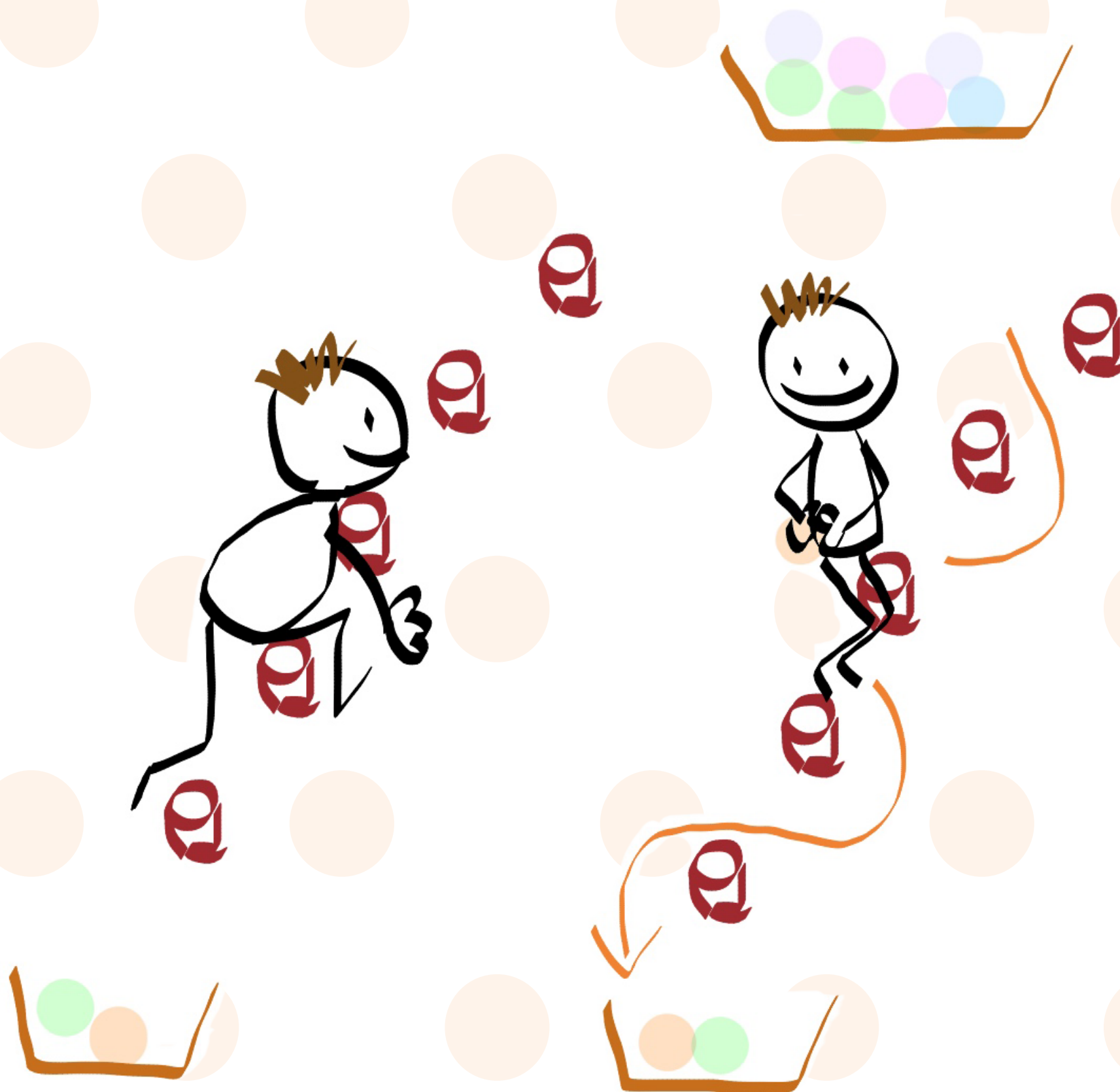
"이불 썰매"

서로 역할을 바꿔가며 시도해보세요



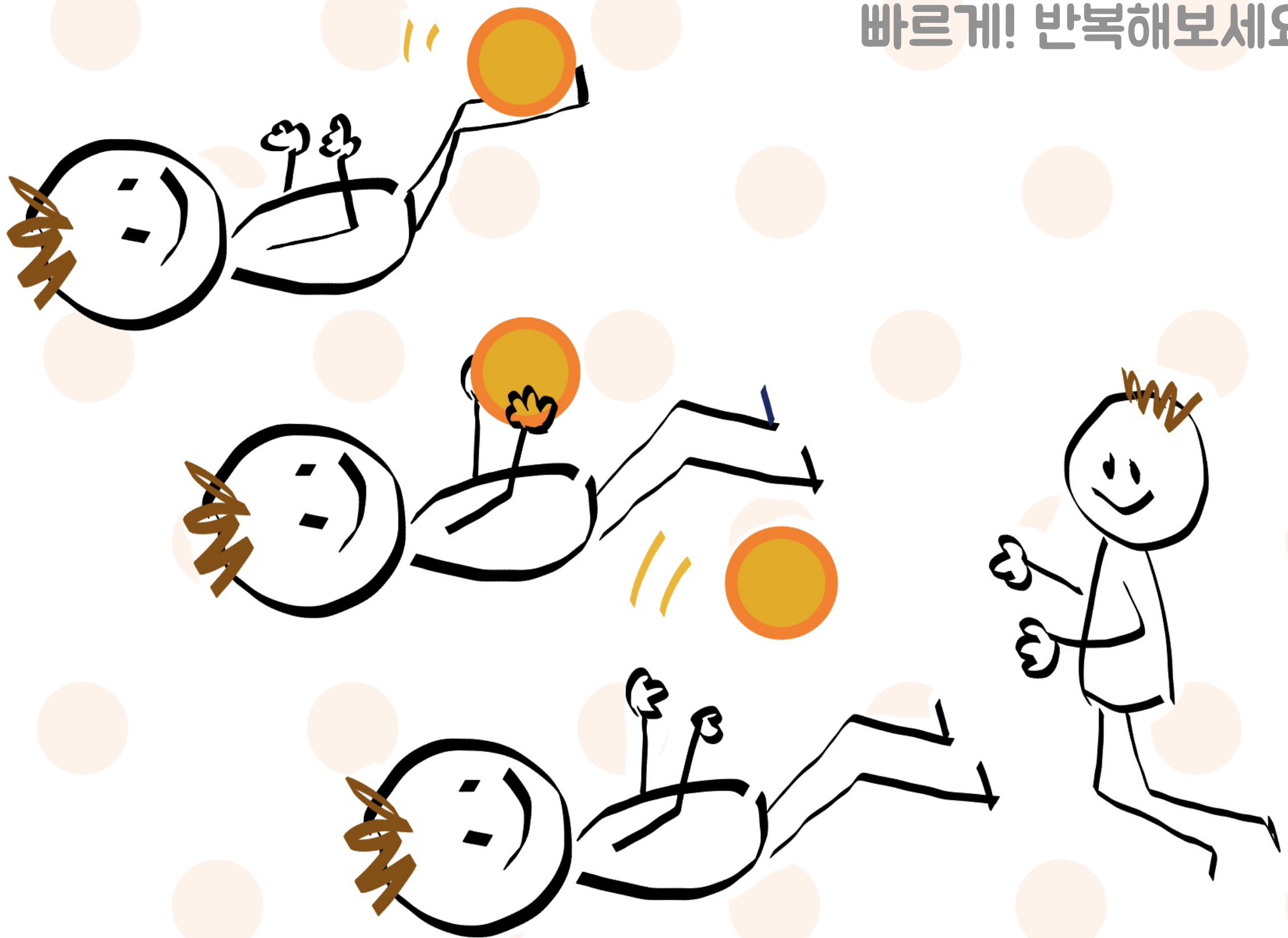
"장애물 경주"

갈때는 엉-금 엉-금, 올때는 지그재그 누가누가
빨리 옮기나!



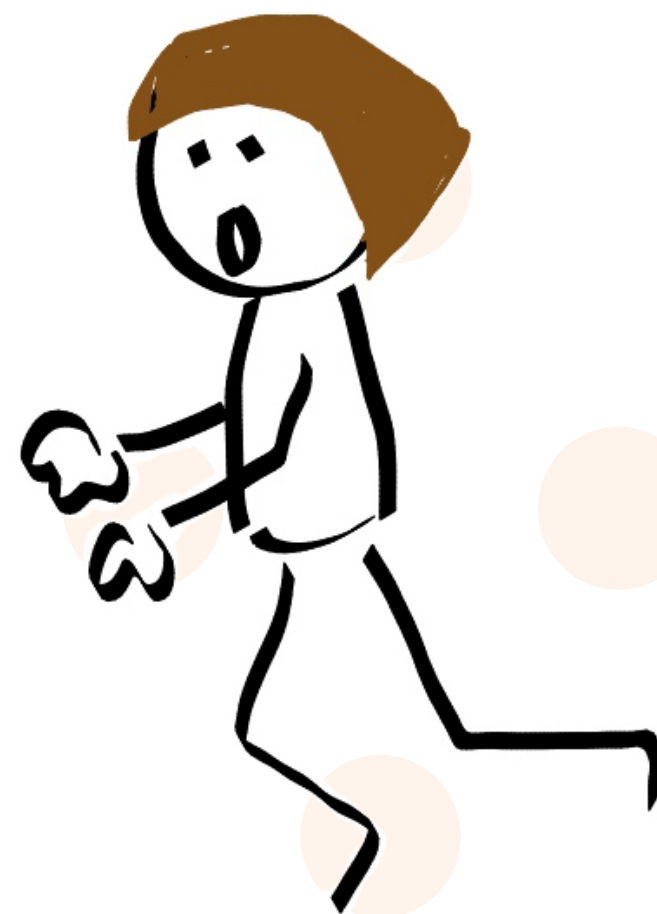
"굴리고 받고 던지고"

굴러온 공을 받아 다시 패스
빠르게! 반복해보세요



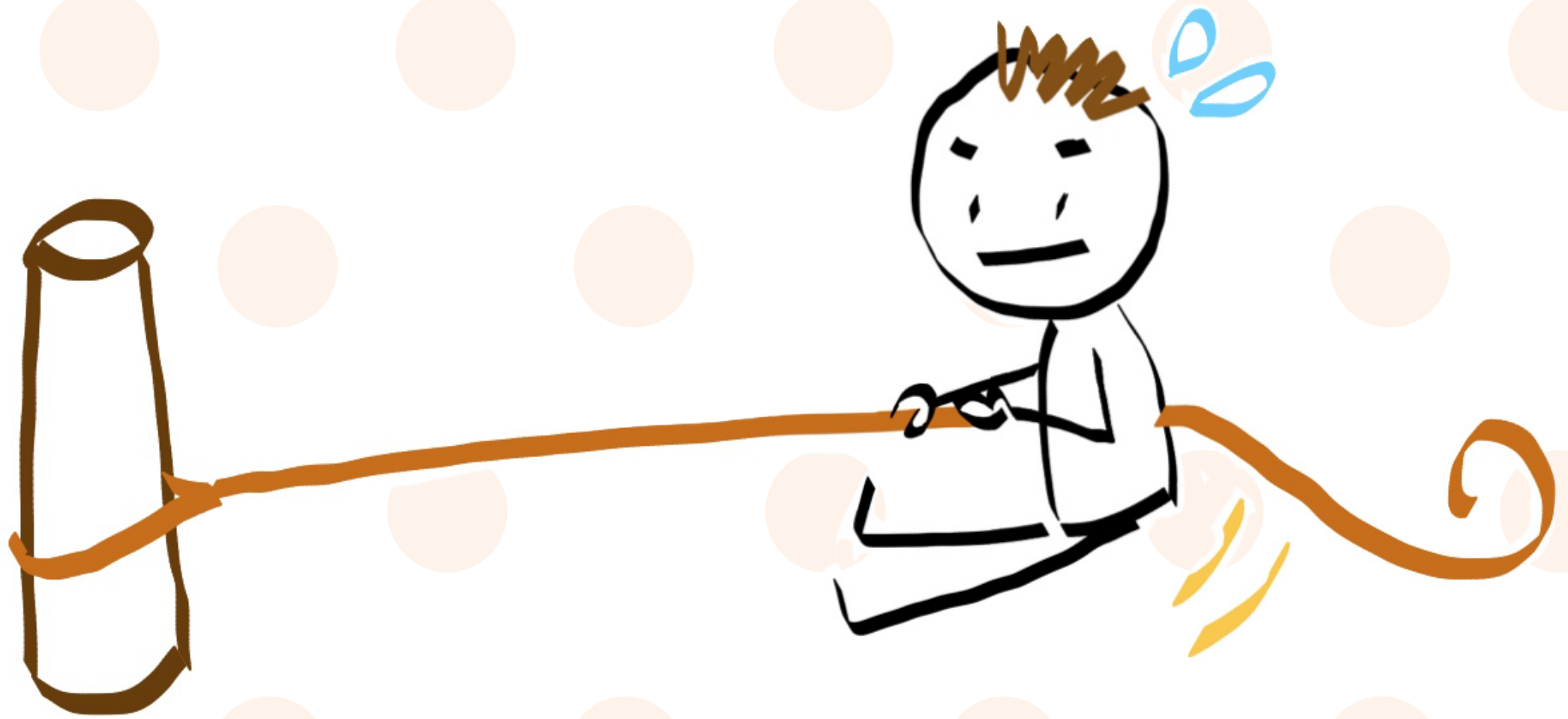
"던지고! 받고!"

공을 보고 받고 안보고 던져보세요~
속도감있게 받고 던지면 더욱 재밌어요



"줄 당겨 앞으로 앞으로"

단단하게 고정된 줄을 잡고
영!차!영!차! 앞으로 이동해보세요



"의자터널"

식탁의자를 길게 연결하세요.
아래에는 터널이 위에는 징검다리가 생긴답니다.



작업치료사의 비법전수

"손운동 활동" 편



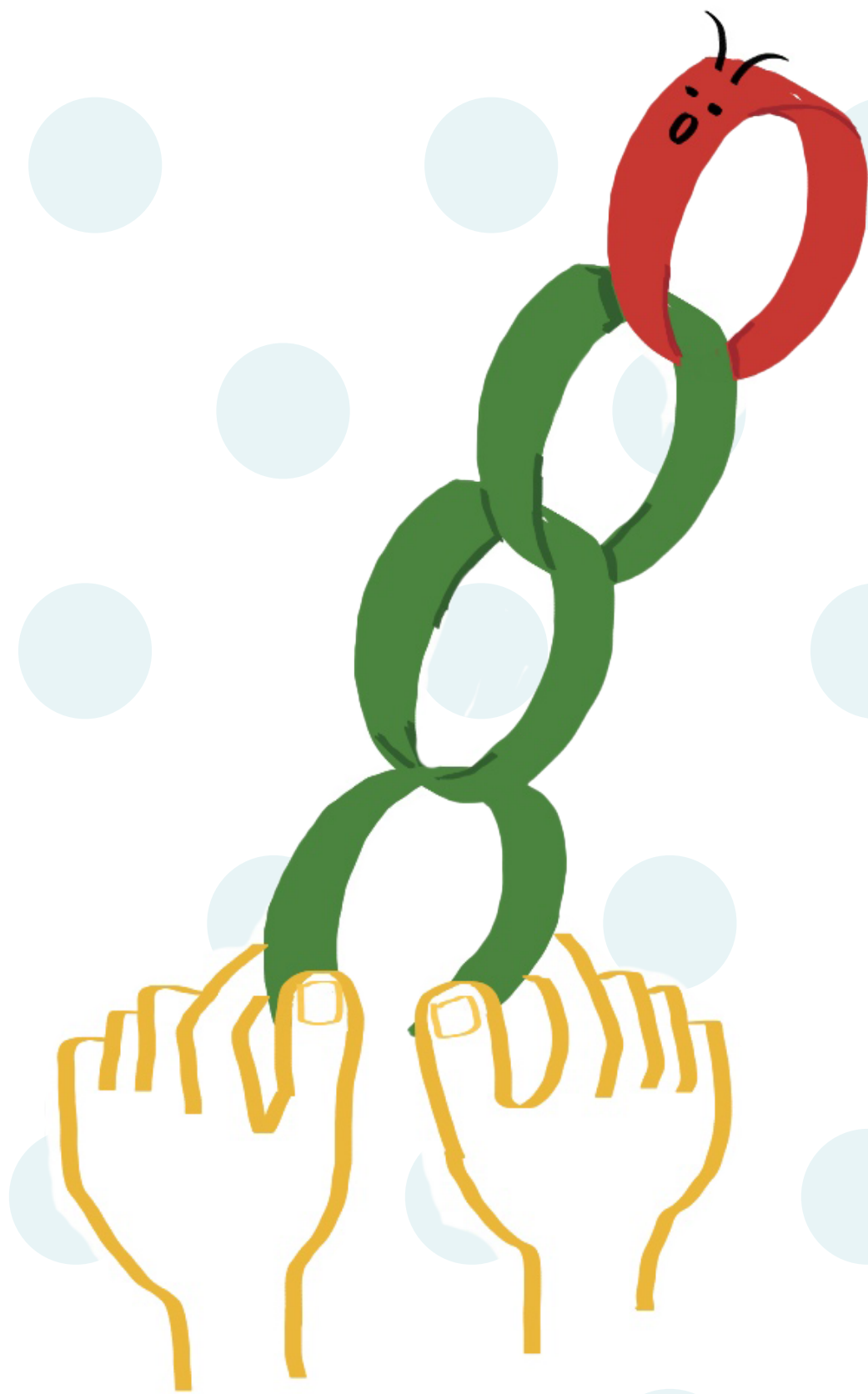
"수족관 채우기"

물에 적신 수건을 꼭 짜서
수족관에 물을 채워보세요



"고리 연결 하기"

색종이 띠로 고리를 만들어
길게 길게 연결해보세요



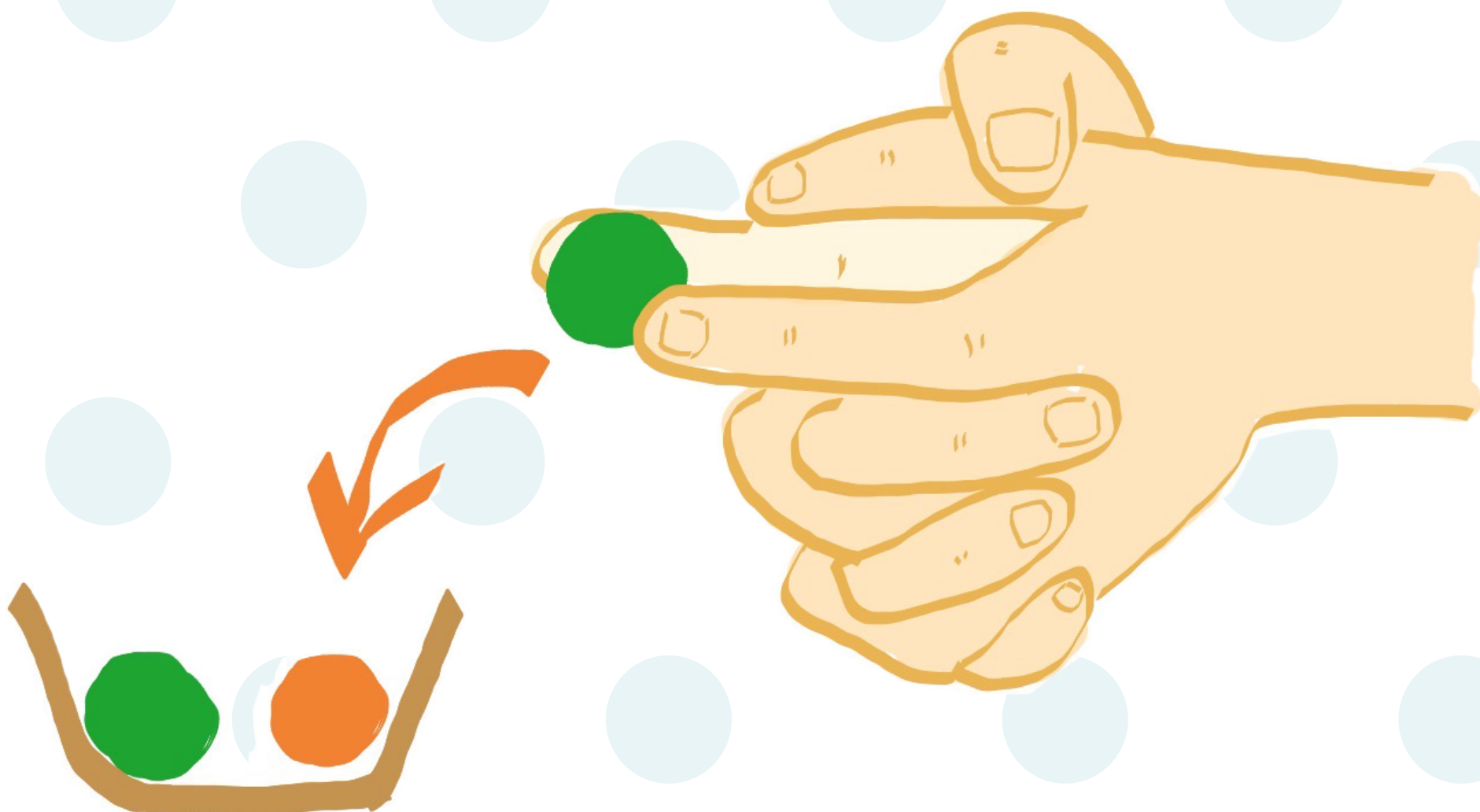
"박스에 집게 끼우기"

두꺼운 종이 테두리에
집게를 꽂아 다양한 모양을
만들어 보세요



"손가락 농구"

손가락을 이용해서 물건을
통에 넣어보세요



"엄지 씨름"

서로 손을 맞잡고 상대방의 엄지를 누르는
사람이 승리합니다.



"손가락 고리 풀기"

누구 손가락 고리가 더 튼튼할까요?



"풍선 주스"

풍선에 물감을 섞은 물을 넣은 후 아래쪽에
작은 구멍을 뚫어주세요. 손으로 꺾꺾 눌러
주스잔을 채워보세요



작업치료사의 비법전수

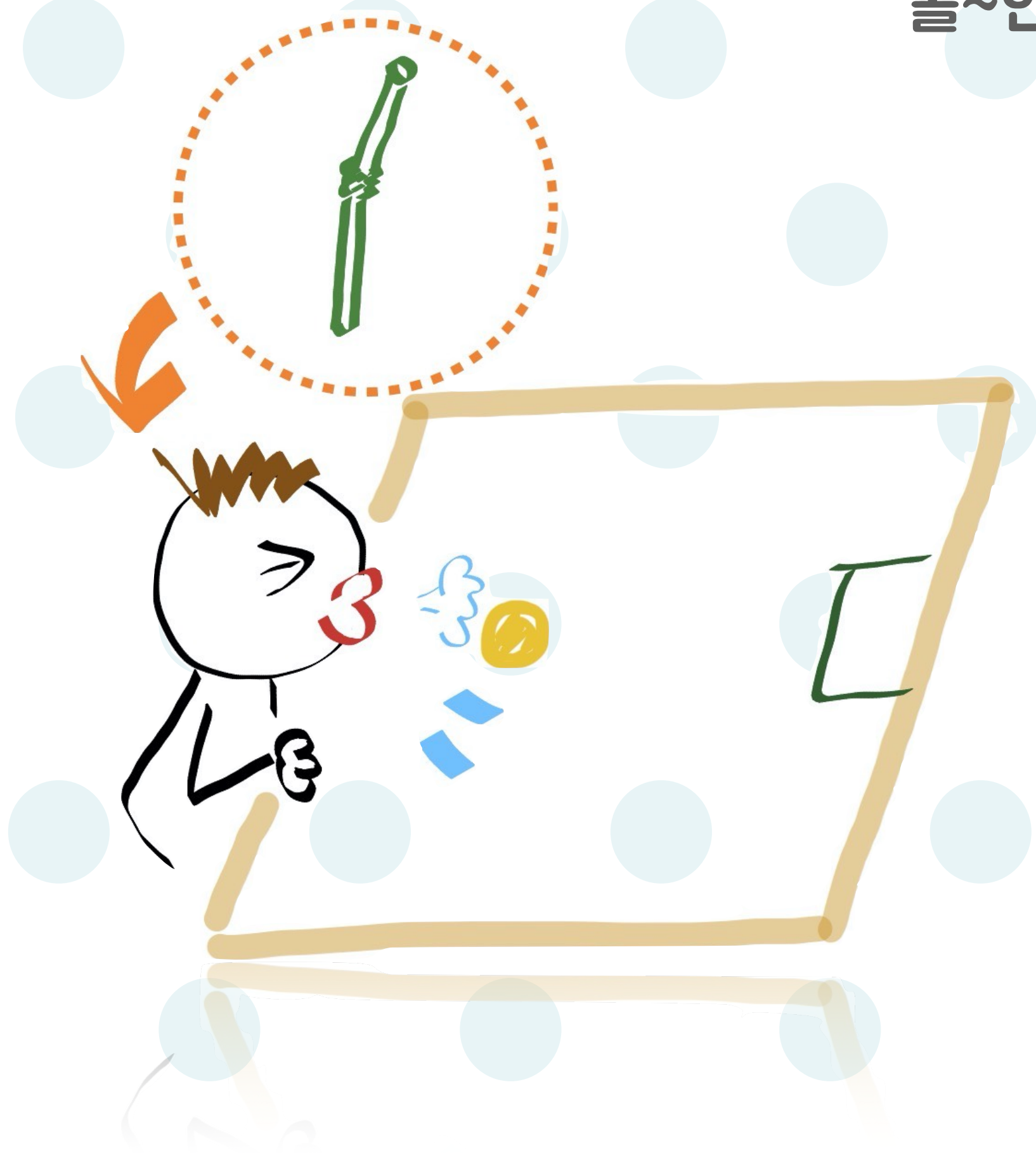
"구강활동"

편



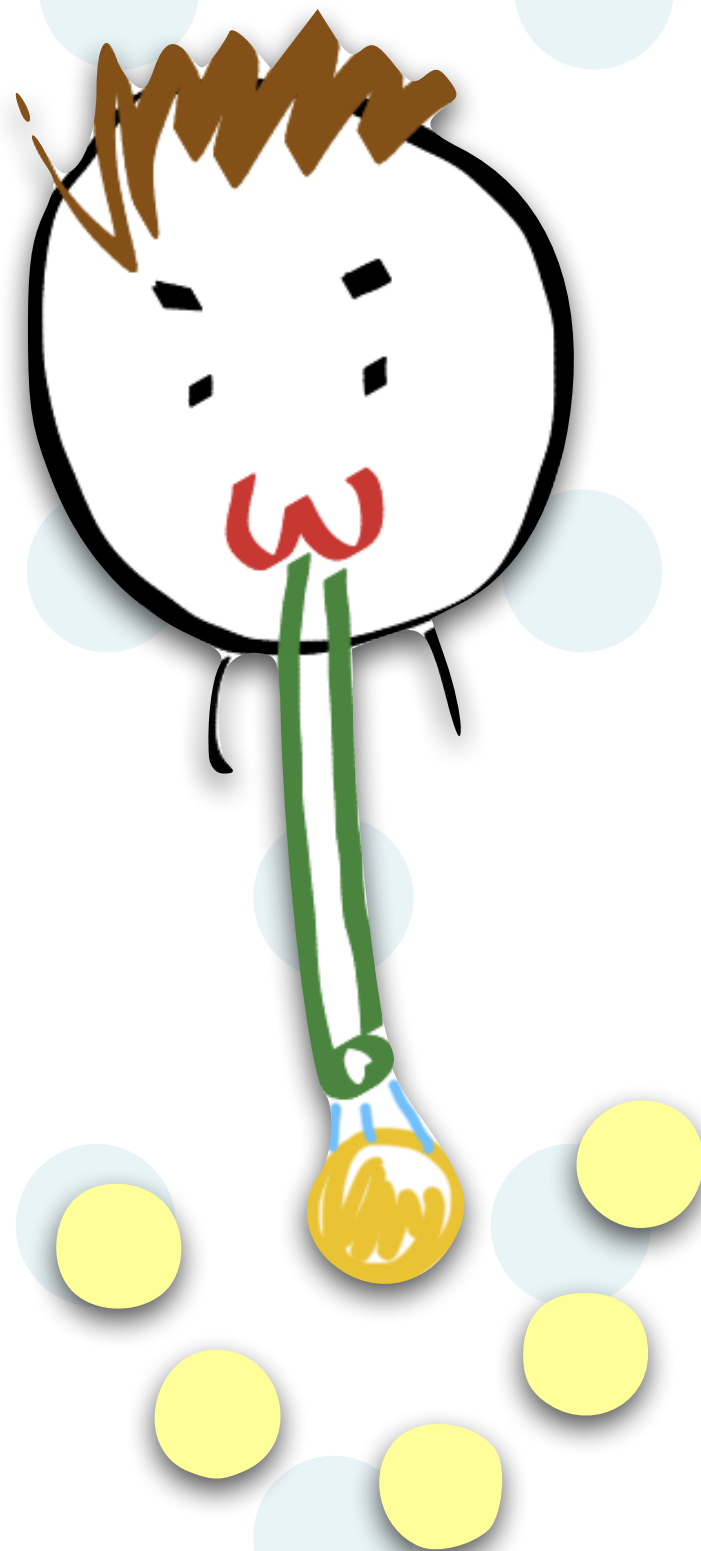
"홈런볼 축구"

입으로 불어서 홈런볼을
골~인! 시켜보세요



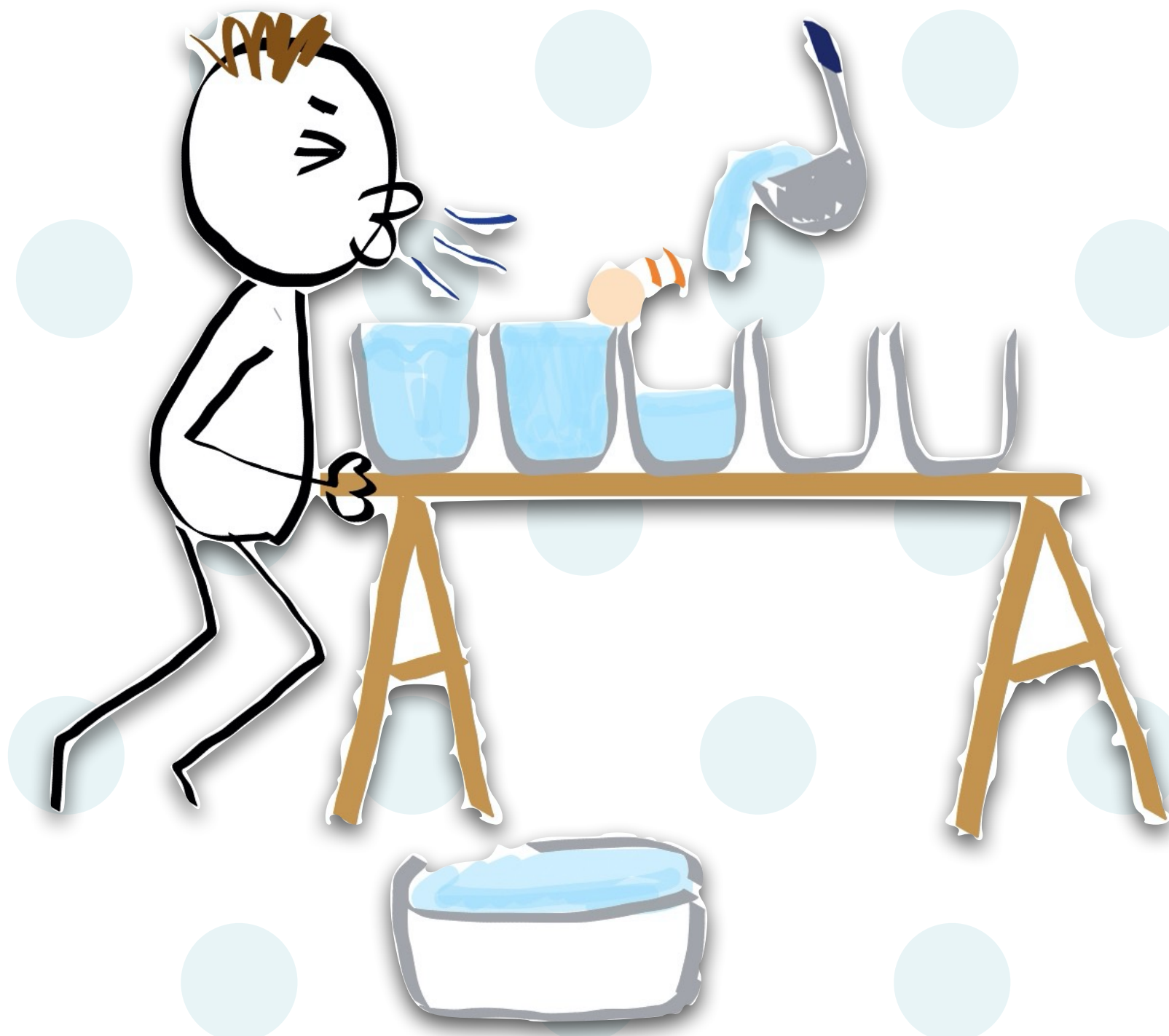
"홈런볼 흡입하기"

빨대를 이용해서 홈런볼을
빨아들여보세요



“불어서 이동시키기”

국자로 컵에 물을 조금씩
채우고 공을 불어서
앞으로 앞으로~ 보내보세요



작업치료사의 비법전수

"마무리 활동" 편



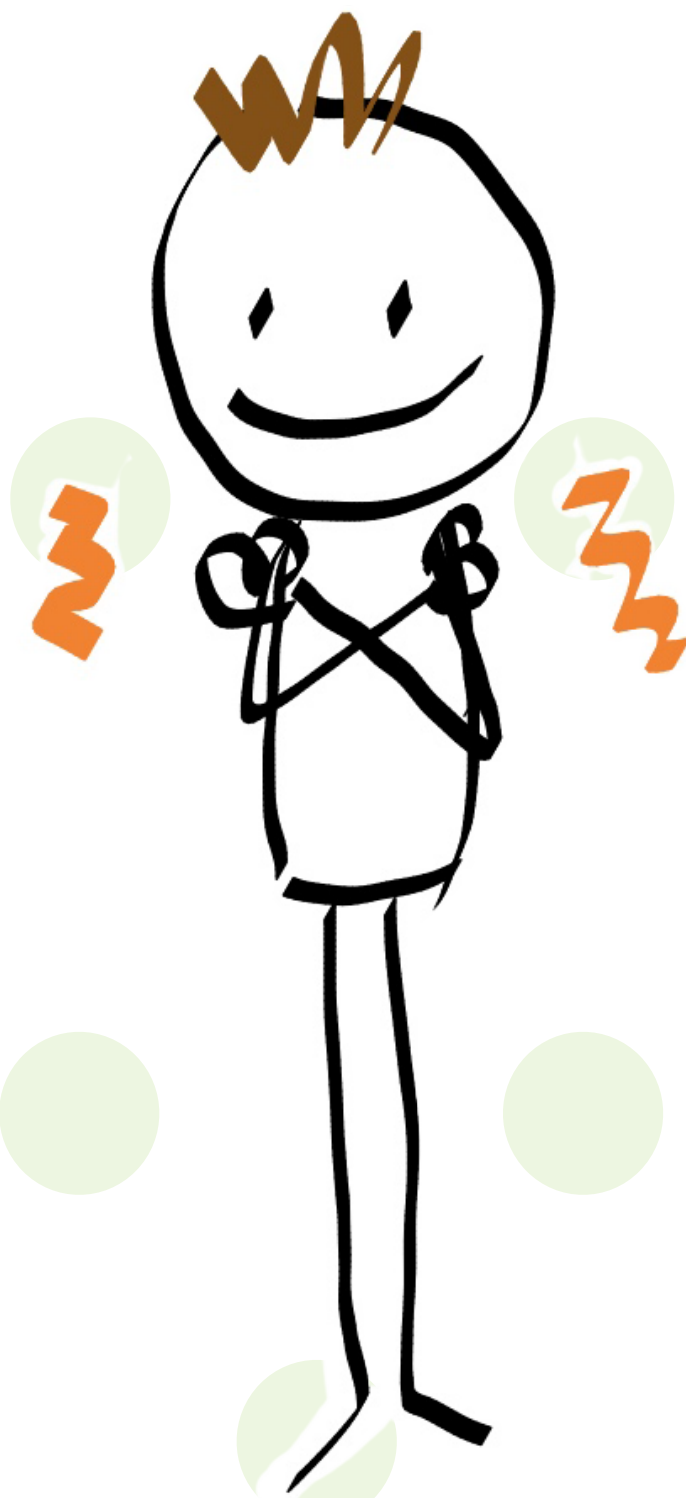
"김밥놀이"

이불로 몸을 김밥처럼
돌~돌~ 꾸~욱! 말아주면서
부드럽게 압박해주세요



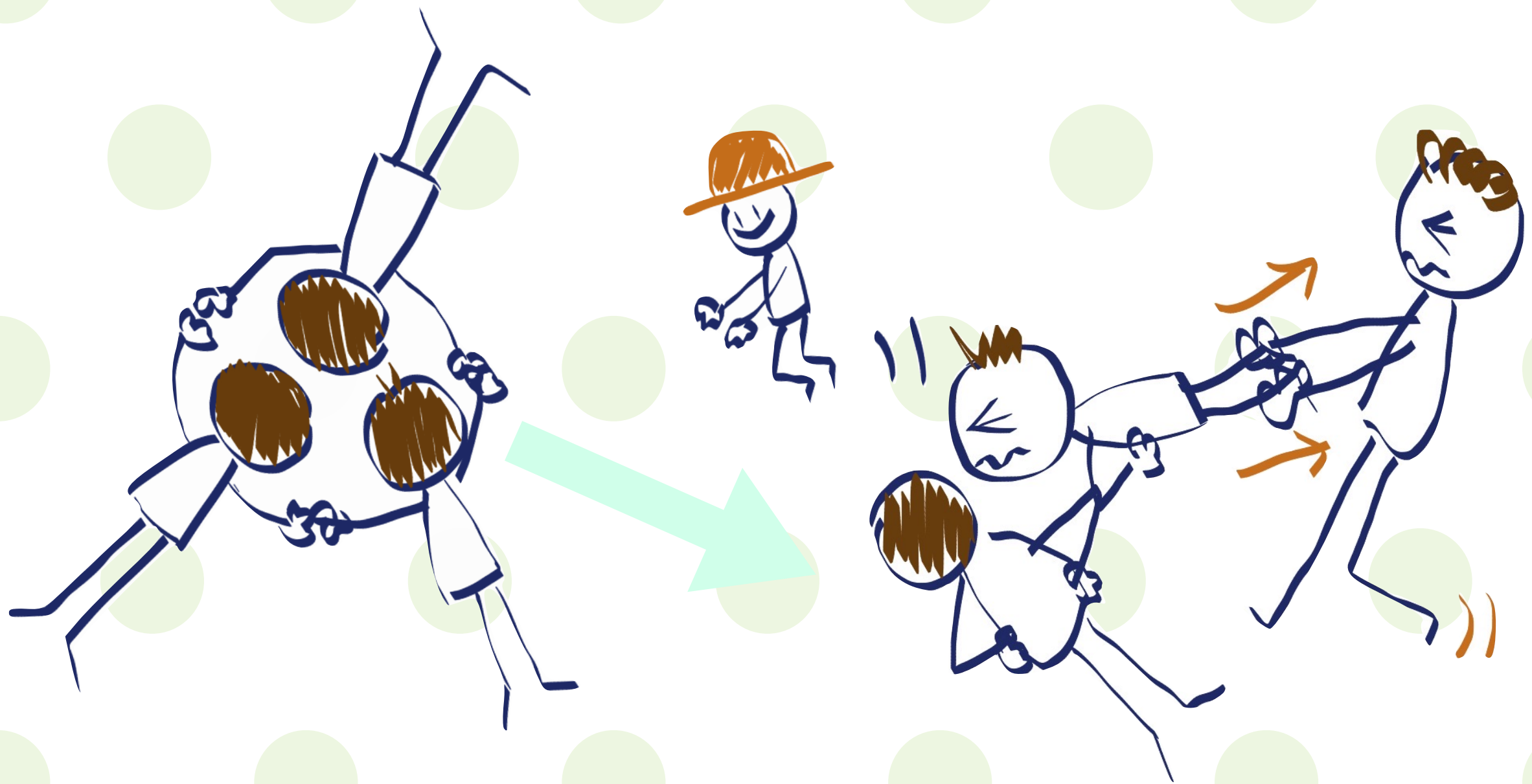
"꼭 안아줘"

내가 나를 최대한
부드럽게 꼭~!
안아주세요



“무를 뽑자”

앞드려 누워있는 무 다리를 당겨 뽑아요!
무 꺾이는 서로 뽑히지 않도록
고옥! 잡아줘요



"불가사리 되기"

팔 다리를 최대한
쭉 뻗어서 불가사리가
되어주세요!

