

● 11월 민요춤 체조 인지프로그램 계획안

활동	민요춤(음악) 활동 / 체조유희 활동 /	
활동목표	① 인지손유희: 손유희는 손을 움직여 뇌를 자극하고 집중력 향상에 효과적입니다. ② 민요춤(음악): 어르신들에게 익숙한 민요들을 통해 신나는 율동 및 노래에 맞춘 리듬활동을 익힙니다. ③ 체조유희: 손과 다리의 근력 향상 및 소근육/대근육을 사용하여 몸을 부드럽게 합니다.	
활동단계	상 : 정해진 순서에 따라 리듬활동을 할 수 있습니다. 중 : 강사의 도움을 받아 리듬활동을 할 수 있습니다. 하 : 즐겁게 활동에 참여합니다.	
1주	미니 탬버린	
■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담 - 음악과 함께 스트레칭 ■ 두뇌인지/손유희 율동(10 ~ 15분) - 미니 탬버린 기본 사용법 및 연주 : 춤추는 탬버린 ■ 미니 탬버린과 민요(15 ~ 25분) - 옹헤아 ■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다. - 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.	준비물	■ 미니 탬버린
2주	미니 탬버린	
■ 도입 (10분) 어르신과 인사 - 날씨 관련 만담 - 스트레칭 : 개나리 처녀에 적합한 신체 스트레칭 ■ 두뇌인지/손유희 율동(10분-15분) - 미니 탬버린 연주 송아지, 망아지, 개똥벌레 ■ 민요춤 (15분-25분) - 찰래꽃 : 복합운동 - 동네방네 뜬 소문 : 스트레칭으로 어깨 강화 - 뱃놀이 : 복합운동 ■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다. - 오동동 타령, 까투리 타령	준비물	■ 미니 탬버린
3주	미니 탬버린	
■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담 * 좋아하는 과일 말하기 - 스트레칭 : 노들강변 ■ 두뇌인지/손유희 율동(10분-15분) - 탬버린과 율동 ■ 민요춤과 접시체조 (15분-25분) - 민요춤(스트레칭 복합운동) - 새타령 ■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다. * 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.	준비물	■ 미니 탬버린
4주	미니 탬버린	
■ 도입 (10분) 어르신과 인사 후 만담 * 가장 사랑하는 사람은 누구일까요? - 스트레칭 : 개나리 처녀 ■ 두뇌인지/손유희 율동(10분-15분) - 탬버린율동 - 짹사랑, 하하호호 놀이 ■ 민요춤 (15분-25분) : 접시율동 - 태평가 : 치매예방 체조로 인지기능 향상 운동 - 뱃노래 : 팔다리 복합운동 - 마무리 스트레칭 : 노세노세 젊어서 노세 ■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다. * 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.	준비물	■ 미니 탬버린