

## ❸ 12월 민요춤 체조 인지프로그램 계획안

활동	민요춤(음악) 활동 / 체조유희 활동 /	
활동목표	① 인지손유희: 손을 움직여 뇌를 자극하고 집중력 향상에 효과적입니다. ② 민요춤(음악): 어르신들에게 익숙한 민요들을 통해 신나는 율동 및 노래에 맞춘 리듬활동을 악합니다. ③ 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	컬러스카프	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 음악과 함께 스트레칭</li> </ul> </li> <li>■ 두뇌인지/손유희 율동(10 ~ 15분)</li> <li>■ 컬러스카프와 민요(15 ~ 25분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 옹해야</li> </ul> </li> <li>■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.</li> </ul> </li> </ul>	준비물  ■ 컬러스카프	
2주	미니 템버린	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 도입 (10분) 어르신과 인사               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 날씨 관련 만담</li> <li>- 스트레칭 : 개나리 처녀에 적합한 신체 스트레칭</li> </ul> </li> <li>■ 두뇌인지/손유희 율동(10분-15분)</li> <li>■ 민요춤 (15분-25분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짤래꽃 : 복합운동</li> <li>- 뱃놀이 : 복합운동</li> </ul> </li> <li>■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 오동동 타령, 까투리 타령</li> </ul> </li> </ul>	준비물  ■ 컬러스카프	
3주	손 짹싹이	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 도입 (10분) 어르신과 인사한 후 만담               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 좋아하는 과일 말하기</li> <li>- 스트레칭 : 노들강변</li> </ul> </li> <li>■ 두뇌인지/손유희 율동(10분-15분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짹싹이 체조</li> </ul> </li> <li>■ 민요춤과 접시체조 (15분-25분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 민요춤(스트레칭 복합운동)</li> <li>- 새타령</li> </ul> </li> <li>■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.</li> </ul> </li> </ul>	준비물  ■ 손 짹싹이	
4주	손 짹싹이	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 도입 (10분) 어르신과 인사 후 만담               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 가장 사랑하는 사람은 누구일까요?</li> <li>- 스트레칭 : 개나리 처녀</li> </ul> </li> <li>■ 두뇌인지/손유희 율동(10분-15분)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 짹사랑, 하하호호 놀이</li> </ul> </li> <li>■ 민요춤 (15분-25분) : 접시율동               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 태평가 : 치매 예방 체조로 인지기능 향상 운동</li> <li>- 뱃노래 : 팔다리 복합운동</li> <li>- 마무리 스트레칭 : 노세노세 젊어서 노세</li> </ul> </li> <li>■ 마무리 율동 (10분) 오늘 수업에 관해 이야기 합니다.               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 오늘 활동 중에 좋았던 점, 힘들었던 점 등을 이야기 나눕니다.</li> </ul> </li> </ul>	준비물  ■ 손 짹싹이	