



유아를 위한 운동(1)

●아기는 아기답게

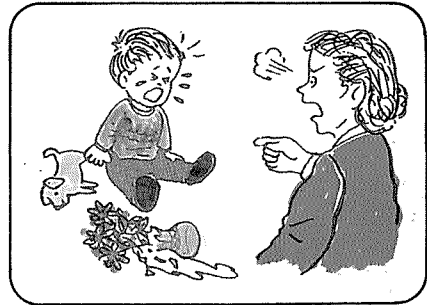
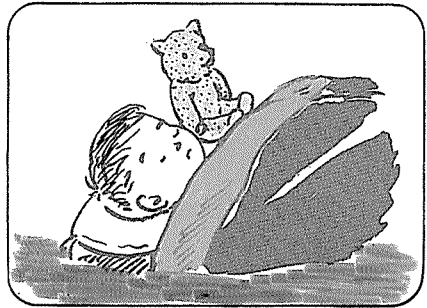
-갓 태어난 아기는 하루의 대부분을 잠을 자면서 보낸다.

-자라면서 누운 자세에서 몸을 뒤집으며 기어 다니거나 벽에 기대어 서게되고 돌 즈음에는 걷게 된다.

-그렇게 되면 아기의 움직임이 자유스러워져 주변의 물건을 찢고 부수고 던지는 등 집안을 엉망으로 만들어 놓게 된다.

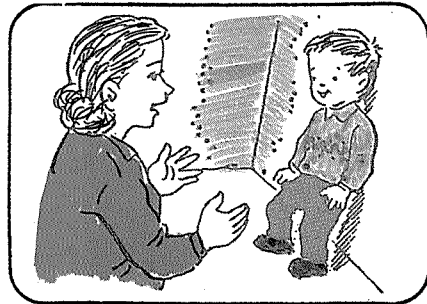
-그러나 호기심 많고 말쑥꾸러기인 아기들을 무턱대고 야단치거나 밖에서 노는 것이 불안하다고 집안에만 가두어 놓으면 아기들은 자유스러운 활동을 제한받게 된다.

-이렇게 되면 아기는 몸과 마음이 위축되고 적극성이 없어지며 무기력해져 앞으로 어린이다운 생활을 할 수 없게 된다.



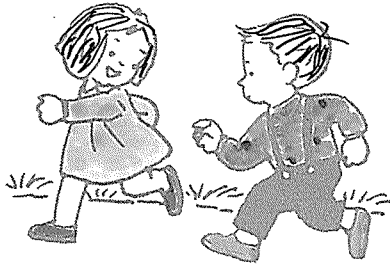
●아기는 이렇게 크다.

-아기들은 본능적으로 움직이며 노는 것을 좋아한다. 아기들의 생활은 곧 움직임과 놀이이며 그 속에서 많은 것을 발견하고 배우게 된다.



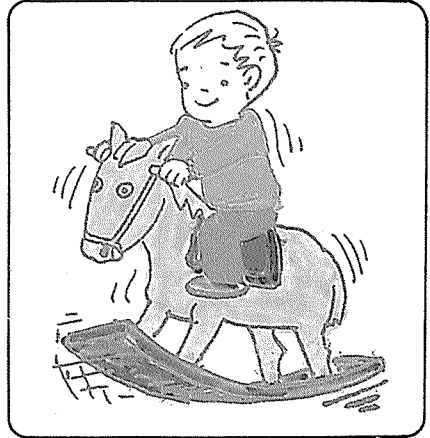


- 부모들은 아기들이 가능한 한 마음껏 뛰고 놀 수 있도록 충분한 활동공간을 만들어주고 사물을 접할 수 있는 기회를 제공해 주어 아기들이 새로운 경험을 쌓도록 도와주어야 한다.



- 이런 것들은 아기들의 신체발달, 지능 발달을 촉진시킬 뿐만 아니라, 나아가서 사회 구성원으로서 생활하는데 필요한 사회질서와 도덕규범을 배우게 한다.

- 유아기에는 대부분의 움직임이 뇌에 의해 이루어지므로 신체운동을 통한 경험은 지능발달, 창의력·성취감 형성에 매우 중요하다.



아기를 위한 운동프로그램

* 아기의 흥이나 신체적 특성에 맞는 신체 활동으로 하며 자주 변화를 주어야 한다.

* 유아기에는 아직 뼈가 완전하게 굳어 있지 않고 주로 관절부위가 약하므로 무리하게 구부리거나 펴는 동작을 하지 않도록 한다.

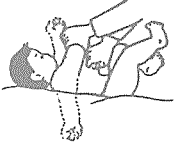
* 운동 중에 피로해 보이면 즉시 휴식을 취하도록 하고 활동하기에 편한 옷차림을 해야 다치는 일이 적게 된다.

* 아기의 감성은 매우 예민하기 때문에 엄마가 의도하는 대로 하지 않는다고 화를 내거나 그만두게 하는 것은 바람직하지 않다.



대상 : 생후 2~8개월

[팔교차하면서 뺨기]



[다리 교차하여 굽히기]



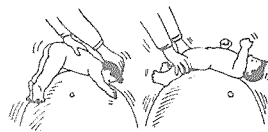
[거꾸로 들어서 소리 들려주기]



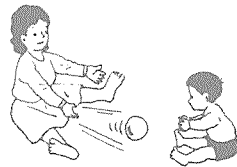
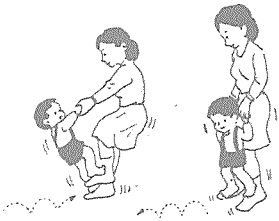
[몸통 들어주기]



[공태우기]



대상 : 생후 16개월~2년6개월



[발등닫고 걷기]

양발로 발등 위에 올라서게 한 다음 앞으로 걸어 갑니다.

[앉아서 공 굴리기]

움직이는 공을 잡을 수 있도록 천천히 굴려 줍니다.



[매달리기]

막대기를 잡은 아기의 손을 감싸서 천천히 들어 올립니다.



[팔 닿기]

"앉았다 일어서면서 강총 땁니다."

<자료제공 : 체육청소년부>