



# 운동은 요람에서부터 ④

영아기의 발육발달을 위한 운동프로그램(생후 9~15개월)



## 1. 지도계획표

생후 9개월~15개월

프로그램	목 표	1회 실시횟수	1일 실시횟수	실시일
거꾸로 세우기	근력(목, 몸통, 다리)	5	3	월 · 수
보트 노젓기	근력(팔)	10	3	화 · 목
책계단 걷기	근력(다리)	3	3	금 · 토
기어오르기	근력(팔, 다리)	5	3	월 · 수
손잡고 일어서기	근력(팔)	3	3	화 · 목
공놀이	협응력(눈, 팔)	3	3	금 · 토

## 2. 프로그램

### 가. 거꾸로 세우기

#### 1) 방 법

- 아기를 반듯이 눕힌다.
- 아기의 발앞에 앉아 발목을 양손으로 쥐고 천천히 위로 든다.
- 엉덩이, 등, 어깨, 머리의 순서로 조심스

럽게 들어올린다.

- 내릴 때는 올릴 때와는 반대로 뒷머리가 바닥에 살짝 닿게 한 다음 어깨, 등, 엉덩이, 다리의 순으로 내린다.

#### 2) 효 과

- 목, 몸통, 다리의 힘을 향상시킨다.

#### 3) 유의점

- 젖먹인 후 30분 내를 제외하고는 하루중



거꾸로 세우기



보트 노젓기

- 어느 때에 실시하여도 무방하다.
- 무리한 동작을 강요하지 않는다.
- 바닥에는 폭신한 이불이나 방석을 깔아 준다.

#### 나. 보트 노젓기

- 1) 방 법
  - 엄마는 다리를 벌리고 앉아 그 사이에 아기를 앉힌다.
  - 아기와 함께 둥근 막대기를 잡는다.
  - 팔을 편 상태에서 서서히 몸쪽으로 노를 젓듯이 끌어 당긴다.
- 2) 효 과
  - 팔의 근력을 향상시킨다.
- 3) 유의점
  - 아기와 함께 리듬있게 노를 젓는다.
  - 엄마는 되도록이면 앞으로 많이 굽히고 또 천천히 뒤로 몸을 당긴다.

- 책의 높이를 다르게 하여 아기에게 알맞는 계단을 만든다.
- 위로 올라가고 내려가는 동작을 천천히 보여준다.
- 아기를 낮은 계단의 끝에 세우고 시선을 앞에 두도록 한다.
- 처음에는 아기의 등과 옆구리를 손으로 잡아주어 안전하게 견도록 돕는다.
- 아기가 계단을 잘 오르내리면 아기의 가슴선에서 옆으로 손을 잡아주면서 반복



책계단 걷기

#### 다. 책계단 걷기

- 1) 방 법

시킨다.

### 2) 효 과

-아기의 걸음마 능력을 향상시킨다.

### 3) 유의점

-아기가 발을 바꾸면서 계단을 오르내리도록 돕는다.

-아기가 바로 걸을 수 있도록 아기의 손을 가슴위로 잡지 않는다.

## 라. 기어오르기

### 1) 방 법

-엄마가 한쪽다리를 내딛고 아기의 양손을 잡는다.

-아기가 엄마의 발등으로부터 무릎, 허벅지, 배로 걸어올라가 어깨까지 올라갈 수 있도록 보조한다.

### 2) 효 과

-어려운 환경에 적응하는 능력을 향상시킨다.

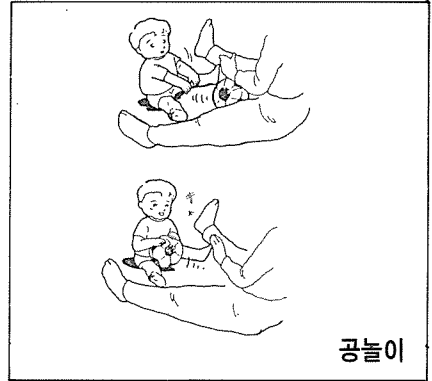
-팔의 근력을 향상 시킨다.

### 3) 유의점

-아기가 미끄러지지 않도록 잘 보조한다.



기어오르기



공놀이

## 마. 공놀이

### 1) 방 법

-엄마와 마주 앉도록 한다.

-공을 엄마에게 굴리도록 유도한 후 공을 다시 굴려주어 받게 한다.

### 2) 효 과

-신체의 협응력을 향상시킨다.

-자신과 타인의 개념을 알게 한다.

### 3) 유의점

-공은 아기가 받을 수 있을 정도로 천천히 굴려준다.

-공을 굴리고 쫓아가는 등 여러가지 공다루는 방법을 스스로 익히게 한다.

## 6) 손잡고 일어서기

### 1) 방 법

-아기의 다리를 편 채로 앉히고 엄마의 한손은 아기의 양손을 잡고 다른 한손은 양 발목을 잡고 마주보며 앉는다.

-아기의 팔을 살짝 당기며 일어서도록 한다.



내려준다.

2) 효 과

-팔의 근력을 향상시킨다.

3) 유의점

-아기의 손과 발에 무리한 힘을 가하지 않는다.

-아기의 발을 잡은 손은 아기가 발바닥을 기점으로 일어설 수 있도록 밑으로 눌러 준다.

-아기가 다리를 굽히지 않고 편 채로 일어서도록 한다. ㉔

(자료 : 국민생활체육협회)

-다시 아기가 처음의 자세로 앉도록 팔을

## 6월은 호국·보훈의 달

**호국영령들의 나라사랑하는 마음을 기리며 6월을 맞이 합니다.**

- ◎ 오는 6월은 호국·보훈의 달이자 6·26전쟁 45주년이 되는 달입니다.  
나라가 위기에 처해 있을 때 오직 국가와 민족을 위해 내 한몸을 던져 산 화해 간 순국선열과 호국영령들의 높은 뜻을 기리고 그분들을 추모하는 마음으로 6월을 맞이합니다.
- ◎ 순국선열과 호국영령들의 고귀한 희생에 보답하고 무엇을 어떻게 하는 것이 진정으로 나라를 위하는 길인지 다 함께 생각하는 기회를 갖고 애국정신과 희생정신을 바탕으로 국력을 모아 겨레의 번영과 통일된 세계중심국가로의 도약을 위해 다 함께 노력합니다.
- ◎ 나라를 위하여 공헌을 세웠거나 희생한 분들이 존경과 예우를 받고 그분들의 은공에 보답하는 것은 오늘을 풍요롭게 사는 우리 후손들의 당연한 도리요 의무이기도 합니다. 우리 이웃에 있는 국가유공자와 그 유족들을 찾아 감사드리고 따뜻한 위로와 격려의 말씀을 드립니다.