



운동은 요람에서부터 ⑩

지각발달을 위한 운동프로그램



3. 공간지각 향상운동 프로그램

공간지각은 지각발달 단계의 기본적인 구성요소로써 두가지 범주로 나뉘어 지는데, 첫째는 몸이 얼마나 많은 공간을 차지하느냐에 대한 지식이고 둘째는 몸을 외부 세계에 효과적으로 표현하는 능력이다.

유아들은 자신의 신체가 얼마나 많은 공간을 차지하는지, 그리고 외부의 사물과의

관계가 어떤지를 이해하지 못한다. 유아의 공간지각력은 다양한 움직임 활동을 통하여 개발될 수 있으며, 다양한 신체활동의 경험으로 자신과 외부세계와의 관계를 인식할 수 있는 것이다.

가. 목표

● 신체가 공간에서 차지하는 비중을 학습한다.

공간지각 향상운동 프로그램 지도계획표

프 로 그 램	목 표	1회 실시횟수	1일 실시횟수	실시일
그림자 만들기	유연성, 신체비중학습	5	3	월·수
미로보행	근력, 공간개념학습	3	3	화·토
줄따라 걷기	평형성, 공간개념학습	5	3	수·월
짹 맞추어 들어가기	민첩성, 공간개념학습	5	2	목·토
얼마만큼 갔나 얼마만큼 왔나	근력, 공간개념학습	3	3	금·토
사다리 건너기	평형성, 공간개념학습	5	3	화·토

● 신체를 외부공간으로 표현하는 능력을 향상시킨다.

● 기초적인 운동능력을 향상시킨다.

나. 프로그램

1) 그림자 만들기

(가) 방법

- 유아가 해를 등지고 서게 한다.
- 자유로이 자신의 신체를 움직이게 한다.
- 자신의 그림자를 보고 자신의 신체 움직임과 차지하는 공간을 익힌다.
- 재미있는 모양을 만들며 놀이를 한다.

(나) 효과

- 그림자를 통하여 공간에서 자신의 신체가 차지하는 비중을 알 수 있다.
- 여러가지 그림자를 만들어 보면서 창의력을 기를 수 있다.

2) 미로보행

(가) 방법

- 부모와 교사가 미리 책상이나 의자 등의

장애물을 설치한다.

- 장애물 사이의 넓이를 변화시켜 설치
- 장애물의 높이를 다양하게 설치한다.
- 유아가 동물의 움직임으로 장애물 사이를 걸어간다.
- 유아가 동물의 움직임으로 장애물을 넘어가고 아래로 기어간다.

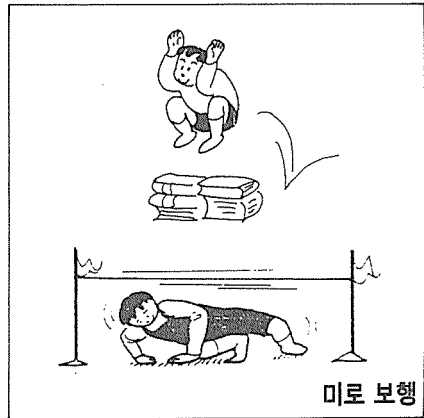
(나) 효과

- 협응력을 향상시킨다.
- 넓고 좁은 공간의 미로보행을 통하여 공간 개념이 형성된다.
- 높고 낮은 장애물을 건너감에 따라 높이의 개념이 형성된다.
- 여러 동물의 움직임을 흉내냄으로써 다양한 움직임을 학습할 수 있다.

3) 줄따라 걷기

(가) 방법

- 줄을 이용하여 바닥에 여러가지 모양을 만들어 놓는다.
- 세모, 네모, 동그라미 등의 도형을 따라





줄따라 걷기



짝 맞추어 들어가기

걸어보자.

- 사람, 비행기 등의 형체 위를 걸어보자.
- 옆으로, 뒤로 방향을 바꾸어 걸어보자.
- 느리게, 빠르게 속도를 달리해 걸어보자.

(나) 효과

- 평형성을 향상시킨다.
- 세모, 네모, 동그라미 등 도형의 분별력을 기른다.
- 평면상의 선을 따라 이동하면서 물체의 형태를 상상해 볼 수 있다.
- 방향개념, 신체와 공간의 관계를 익힌다.

4) 짝맞추어 들어가기

(가) 방법

- 놀이방이나 운동장에 여러 개의 원을 그린다.
- 유아들 개인에게 여러 동물의 이름이 적힌 카드를 나누어 준다.
- 음악에 맞추어 손을 잡고 원주위를 돌게 한다.
- 교사의 '동물농장'이라는 구호에 자기

짝을 찾아 민첩하게 원안으로 들어간다.

- 짝을 못찾거나, 늦은 사람들은 놀이를 계속할 수 없다.

(나) 변형

- 매 회마다 동물을 바꾸어가며 실시한다.

(다) 효과

- 민첩성을 향상시킨다.
- 신체가 차지하는 공간개념을 형성한다.
- 동물의 이름을 학습한다.

5) 얼마만큼 갔나 얼마만큼 왔나?

(가) 방법

- 유아들은 교사의 명령에 의해 움직인다. (앞으로 10발짝 걷고 -뒤로 5보 걷기)
- 교사를 향하여 가까이 다가온다.(땃발짝으로 올 수 있나?)
- 목적지까지 몇 걸음으로 갈 수 있는지 이야기하고 실시한다.

(나) 효과

- 다리의 근력을 향상시킨다.
- 거리감각을 학습한다.



얼마만큼 갔나 얼마만큼 왔나



사다리 건너기

- 공간개념을 형성한다.
 - 자신의 보폭의 정도를 학습한다.
- 6) 사다리건너기
- (가) 방법
- 사다리를 바닥에 길게 눕혀 놓는다.
 - 사다리를 밟고 옆으로 이동한다.
 - 사다리 사이의 공간을 왼발로 밟으면서 이동한다.

- 사다리 사이의 공간을 모듬발로 밟으면서 간다.
- (나) 효과
- 평형성을 향상시킨다.
 - 신체가 공간에서 차지하는 비중을 학습한다.
 - 공간을 이용하는 방법을 학습한다. ㉞

건협 검진자 불편 상담전화

여러분의 불편사항을

전화로 들려 주십시오

◎이용전화 : 080-024-8572(수신자부담)

◎주소 : 서울특별시 강서구 화곡6동 1097

한국건강관리협회 검진자 불편상담소 앞 (157-016)