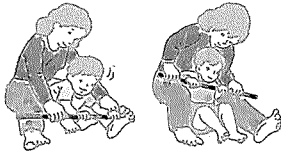




유아를 위한 운동(2)

대상 : 생후 9개월 ~ 15개월



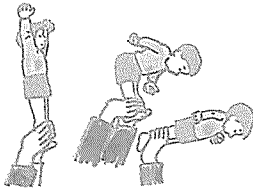
노젓기

막대를 잡고서 노를 젓는 기분으로 몸을 앞으로 굽혔다가 펴니다.



발로 공 올리고 내리기

공을 발로 잡게 하여 발을 올리고 내립니다.



다리, 등, 머리를 거꾸로 들기

발목을 잡아서 다리, 등, 머리가 단계별로 공중에 떠 있게 합니다.



터널 통과하기

앞으로 공을 보여 주면서 아기가 기어 나오게 합니다.



균형잡기

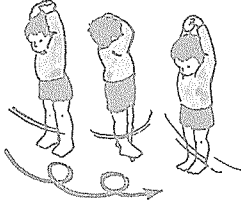
무릎위에 태워 엄마가 다리를 올리고 내립니다.



자유롭게 놀기

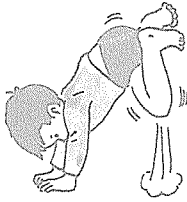
자유롭게 놀 수 있는 기회와 공간을 마련해 줍니다.

대상 : 생후 16개월 ~ 2년 6개월



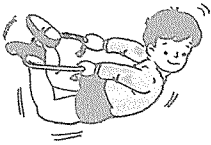
옆으로 구르기

손은 각지를 끼고 몸을 최대한 펴서 옆으로 돌도록 합니다.



손잡고 제자리 뛰기

손을 바닥에 짚고서 깡충 뛩니다.



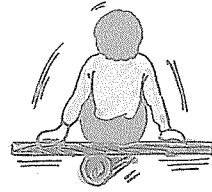
줄로 다리걸어 흔들기

수건이나 줄로 발목을 걸어서 몸을 앞으로 흔들립니다.



앉았다 일어서기

손을 잡고 원을 만들어 앉았다가 하나, 둘, 셋이라는 소리와 함께 일어섭니다.



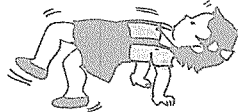
앉아서 균형잡기

공이나 베개를 밑에 놓고 널판지 위에서 균형을 잡습니다.



다리모아 팔 버티기

원형으로 서서 옆사람의 손을 잡고 팔을 버팁니다.



계걸음 걷기

배를 위로 향하고 두손을 바닥에 짚어서 손과 발로 걸어갑니다.

대상 : 생후 2년 6개월 ~ 5년



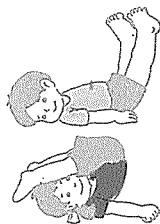
다리들고 박수치기
한쪽 다리를 들면서
박수를 칩니다.



손으로 뒷꿈치 닿기
손이 뒷꿈치에 닿도
록 뛰어 오릅니다.



팔로 버티기
의자에 양손을 짚고
팔힘으로 지탱합니다.



머리 뒤로 넘기기
다리를 뻗어서 머
리 뒤로 넘깁니다.



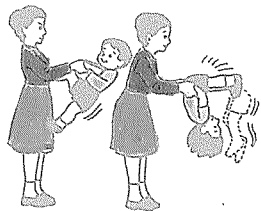
제자리 뛰어 돌기
뛰면서 한바퀴를
회전합니다.



밀고 당기기
양발을 벌려서 손을 잡고서 밀고 당깁
니다.



한발로 뛰기
한손으로 발목을 잡고
제자리를 뛸니다.



손잡고 뒤로 돌기
두손을 마주 잡고 엄마배를 의지하면서 뒤
로 회전합니다.

(자료제공 : 체육청소년부)