



운동은 요람에서부터 ⑧

기초체력 향상을 위한 운동프로그램(4~6세)



■ 운동프로그램(3)

1) 쇼파에 오르내리기

가) 방법

- 낮은 테이블이나 쇼파를 준비한다.
- 정면으로, 옆으로 올라간다.
- 몸을 옆으로 굴러 발을 바닥에 대고 내려온다.
- 마루바닥에 손을 먼저 짚고 거꾸로 내려온다.

나) 변형

- 뽕틀 두 개를 이어 놓고 기어서 올라가고 뛰어 내려온다.
- 안전하게 내려오는 방법을 알도록 한다.

다) 효과

- 팔과 다리의 근력을 기를 수 있다.
- 체중을 손과 발 등 신체 각 부분으로 골고루 분산시키는 방법을 배울 수 있다.

라) 유의점

- 안전을 위해서 엄마는 아이가 동작을 하는 동안 계속해서 지켜보아야 한다.
- 여러가지 동작으로 하도록 유도한다.



쇼파에 오르내리기



2) 뛰어내리기

가) 방법

- 뽕뽕, 테이블 또는 의자를 준비한다.
- 위에 올라가 발을 모으고 끝에 서서 뛰어 내릴 준비를 한다.
- 두 발을 모아서 매트에 뛰어 내린다.

나) 변형

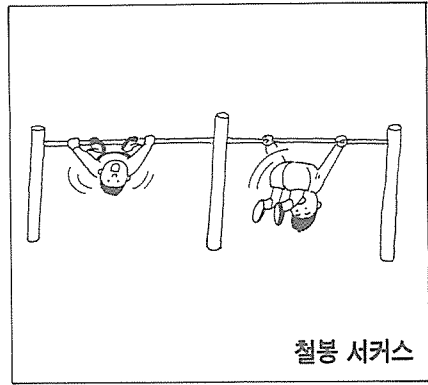
- 매트에 후프를 놓고 후프 안으로 착지.
- 공중에 매달려 있는 텀버린을 치고 착지.
- 뒤로 돌아서서 반 바퀴 회전하면서 착지.

다) 효과

- 뛰어내리는 운동을 통해서 탄력을 받은 자기몸의 균형을 유지할 수 있게 한다.
- 관절운동을 이용해서 몸의 움직임에 원활히 하는 방법을 익히게 한다.

라) 유의점

- 안전을 고려해서 너무 높은 위치에서 실시하는 것은 피한다.



3) 철봉 서커스

가) 방법

- 철봉을 잡은 손 옆에 발바닥을 대고 철봉에 매달린 채로 몸을 흔든다.
- 철봉에 한발을 걸치고 몸을 지탱한다.
- 철봉을 잡은 양 팔 사이에 두 다리를 넣어서 반대 방향으로 돌아 내린다.
- 유아의 독창적인 방법으로 철봉에서 내려 오도록 유도한다.

나) 변형

- 3~4명의 어린이 중에서 누가 철봉에 가장 오래 매달려 있는지 경쟁한다.
- 교사나 부모의 도움으로 철봉에 거꾸로 매달려 본다.

다) 효과

- 팔의 근력과 근지구력을 향상시킨다.
- 유연성을 향상시킨다.

라) 유의점



올타리 건너기

- 안전을 위하여 철봉의 바닥에 매트나 스폰지 등을 깔아 놓는다.

4) 올타리 건너기

가) 방법

- 줄을 이용하여 여러 높이의 올타리를 설치한다.
- 여러가지 방법으로 올타리 아래로 통과해 본다.
- 무릎이 땅에 닿으면 반칙으로 한다.
- 여러 팀으로 나누어 릴레이를 한다.

나) 변형

- 종이박스나 책상 등 다양한 장애물을 이용한다.
- 낮은 줄이나 장애물을 설치하여 위로 건너기를 해 본다.

다) 효과

- 유연성을 향상시킨다.
- 창의성을 개발한다.



손잡고 징검다리 건너기

- 다리의 근력을 향상시킨다.

5) 손잡고 징검다리 건너기

가) 방법

- 유아들은 무릎을 대고 바닥에 엎드려 징검다리가 된다.
- 한 유아부터 조심스럽게 징검다리를 건너가도록 한다.
- 다른 한 유아가 보조가 되어 징검다리를 건너는 친구의 손을 잡아 균형을 잃지 않도록 한다.
- 끝까지 건너간 어린이는 다시 징검다리가 된다.

나) 변형

- 두 팀으로 나누어 어느 팀이 먼저 끝나는지 경쟁한다.
- 중간에서 균형을 잃어 넘어지면 처음부터 다시 시작한다.

다) 효과



로올러 스케이트 타기

- 팔, 다리의 근력을 향상시킨다.
- 평형성을 향상시킨다.

6) 로올러 스케이트 타기

가) 방법

- 선을 따라서 스케이팅한다.
- 일정한 간격의 장애물 사이를 스케이팅한다.
- 스케이팅하면서 분필로 표시한 선을 뛰어넘는다.

나) 변형

- 3~4개 팀으로 나누어 반환점을 돌아오는 릴레이를 한다.
- 숙달이 되면 스케이트를 신고 슬래잡기를 한다.

다) 효과

- 평형성과 유연성을 향상시킨다.
- 점프의 요령과 기술을 습득한다.
- 다리의 근력을 향상시킨다.



물컵 들고 장애물 돌기

라) 유의점

- 몸의 상해 방지를 위해서 관절 부위에 아대를 착용한다.
- 넓은 공간을 활용하도록 한다.

7) 물컵 들고 장애물 돌기

가) 방법

- 계란, 의자, 후프 등의 장애물을 설치한다.
- 양 손에 물컵을 들고 정해진 방법으로 장애물을 통과한다.
- 반환점을 돌아서 빨리 다음 친구에게 물컵을 전달한다.

나) 변형

- 양 팀으로 나누어 릴레이한다.
- 물컵 대신 큰 공이나 인형 등을 들고 장애물을 통과한다.

다) 효과

- 균형성을 향상시킨다.
- 주의 집중력을 향상시킨다.
- 몸의 협응력을 향상시킨다. **62**