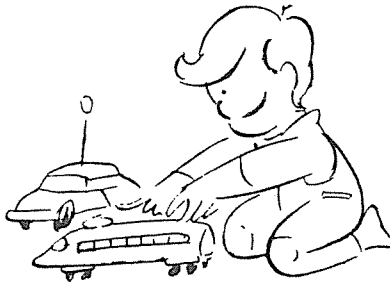




운동은 요람에서부터 ⑤

영아기의 발육발달을 위한 운동프로그램(생후 16~30개월)



1. 지도계획표

생후 16개월~30개월

프 로 그 램	목 표	1회 실시횟수	1일 실시횟수	실시일
매달리기	근력(팔)	5	3	월·수
뛰어내리기	근력(다리), 평형성	5	3	화·목
풍선찌르기	근력(등)	10	3	토·일
엄마의 지진	근력(팔, 다리)	3	3	월·금
발 벌리고 모으기	협응력(눈, 다리)	5	3	화·목
풍선잡기운동	협응력(눈, 팔)	10	3	금·토

2. 프로그램

가. 매달리기운동

1) 방 법

- 가정에서 막대기나 빗자루를 철봉대신 사용하여 아기가 매달리도록 한다.
- 엄마는 막대에 매달린 아기를 천천히 들어준다.
- 아기가 3~4초 동안 발을 들어올리게

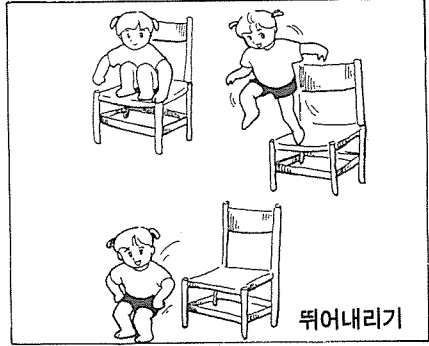
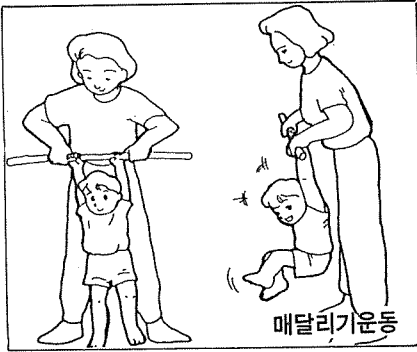
한다.

2) 효 과

- 악력과 팔의 근력 및 근지구력을 향상시킨다.

3) 유의점

- 아기가 악력이 약할 경우에는 엄마가 손을 감싸서 잡아준다.
- 아기를 항상 주시해야 한다.



나. 뛰어내리기

1) 방 법

- 아기가 의자위로 올라가 앉도록 한다.
- 조심스럽게 뛰어내리도록 한다.
- 엄마가 반복하여 열을 세는 동안 반복하여 실시하도록 한다.

2) 효 과

- 다리의 힘과 조정력을 향상시킨다.

3) 유의점

- 열을 세는 동안 뛰어내리는 횟수를 파악하여 아기의 민첩성을 판단한다.
- 아기가 오르내릴 수 있는 적당한 높이의 의자를 선택하도록 한다.
- 처음에는 손을 잡아주고 동작이 숙련되면 스스로 뛰어내리도록 한다.

다. 풍선짜르기

1) 방 법

- 아기는 바닥에 배를 대고 엎드린다.
- 엄마는 풍선을 아기의 손이 겨우 닿을 수 있는 위치에 내민다.
- 아기는 몸을 위로 젖히고 팔을 뻗어

손끝으로 풍선을 찢는다.

- 엄마는 풍선의 위치를 상하로 또는 좌우로 움직이게 하며 아기가 풍선을 찢도록 한다.

2) 효 과

- 배근력을 향상시킨다.
- 아기의 눈과 손의 협응력을 향상시킨다.

라. 엄마의 지진

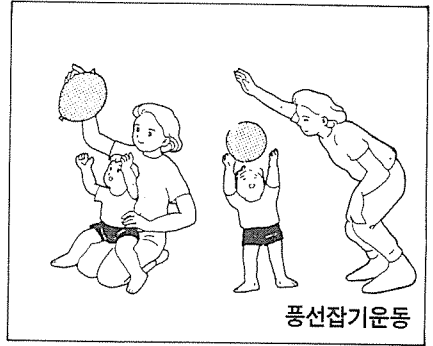
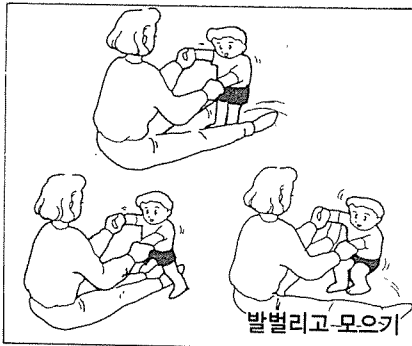
1) 방 법

- 아기는 엄마에게 안긴다.





- 엄마는 두손을 벌리고 아기는 엄마에게 매달린다.
 - 엄마가 지진과 같이 몸을 흔들면 아기는 떨어지지 않도록 바싹 달라 붙는다.
- 2) 효 과
- 팔과 다리의 근력을 향상시킨다.
- 3) 유의점
- 매트나 이불 등 안전한 곳에서 실시한다.
 - 엄마는 아기가 떨어지지 않도록 주의해야 한다.



마. 발벌리고 모으기

1) 방 법

- 엄마는 다리를 펴고 앉은 자세에서 양다리를 벌리고 서 있는 아기의 양손을 잡는다.
- 아기는 뛰어오르면서 양다리를 모으고 반대로 엄마는 다리를 좌우로 벌려서 아기를 양다리 사이에 세운다.
- 아기가 다시 도약을 하여 처음 자세가 되게 한다.
- 하나, 둘, 하나, 둘 숫자를 세면서 리드미컬하게 2회씩 뛰게 한다.

2) 효 과

- 눈과 다리의 협응력을 향상시킨다.


3) 유의점

- 엄마는 리드미컬한 움직임을 유도한다.
- 아기의 움직임이 숙달되면 손을 놓고 혼자서 실시하도록 한다.

바. 풍선잡기운동

1) 방 법

- 아기의 등을 엄마쪽으로 오게 하여 무릎에 앉힌다.
 - 풍선을 아기의 손끝 위에서 약간 앞쪽에 잡고 있다.
 - 아기가 풍선을 바라보고 손을 뻗도록 한다.
 - 풍선을 놓아 잡도록 한다.
- 2) 효 과
- 눈과 손의 협응력을 향상시킨다.

- 3) 유의점
- 조금씩 높은 곳에서 떨어뜨린다.
 - 필요할 때는 아이의 팔을 잡고 풍선을 잡는 것을 돕는다.
 - 풍선을 잡는 동작을 먼저 보여주는 것도 좋다.
 - 아기가 서있는 자세에서 풍선을 잡도록 한다. 

(자료 : 국민생활체육협의회)

「고운말 쓰기」를 생활화 합시다

- 정부는 '95년도 생활 개혁 3대 중점 과제로
 - ① 질서 지키기 ② 쓰레기 줄이기 ③ **고운말 쓰기**를 선정하였습니다.
- 「**고운말 쓰기**」를 정부가 생활 개혁 중점 과제의 하나로 선정한 것은 점차 오염되어 가고 있는 우리말을 바로잡고 **건전한 토론 문화**를 이루어 나가는 의미를 갖고 있습니다.
- 훌륭한 언어 문화를 지닌 국민들의 특징은 대화를 많이 한다는 것입니다. 작은 일에도 토론을 하여 합리적인 결론을 얻습니다. 우리도 **토론을 생활화**하고, 그러한 과정을 통하여 고운말을 쓰는 습관을 기릅시다.
- **말**은 어린이의 **올바른 품성**을 형성하는 데 중요한 역할을 합니다. 부모가 거친 말을 쓰는 것은 자녀들의 교육에 매우 좋지 않은 영향을 미칩니다. 고운말을 쓰는 부모의 자녀는 올바른 품성을 지니게 됩니다.
- **세계화**는 우리 것을 버리고 다른 나라의 문화를 받아들여자는 것이 아니라, 우리 문화를 더욱 발전시켜 세계에 자랑스럽게 내보이는 것입니다. **올바른 세계화**를 위하여 우리는 우리말의 소중한 가치를 깨닫고 더욱 아끼고 다듬어야 하겠습니다.
- **바른 언어 생활 안내**는 문화체육부 국립국어연구원 '가나다 전화(02-771-9099)'를 이용하시기 바랍니다.

◆ 고운말, 바로 당신의 인격입니다 ◆