



## 운동은 요람에서부터 ⑦

기초체력 향상을 위한 운동프로그램(4~6세)



### ■ 운동프로그램(2)

#### 1) 높이뛰기

##### 가) 방법

- 천정에 봉이나 줄을 가로질러 설치하고, 높이가 조금씩 다르게 여러 가지 동물그림이나 풍선을 고정시킨다.
- 낮은 그림에서 점차 높은 그림으로 뛰게 한다.
- 제자리에서 뛰도록 한 후 2m 정도의 도움닫기로 뛰게 한다.
- 제자리에서 뛰는 경우 3~4회씩 뛰고 도움닫기를 할 경우 1회씩 뛴다.

##### 나) 변형

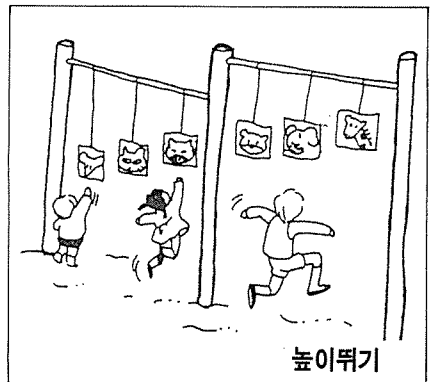
- 그림이나 풍선에 손이 닿으면 앞구르기

를 한다.

- 탐버린이나 북과 같이 소리나는 악기를 매달아 소리를 내게 한다.

##### 다) 효과

- 보다 높은 곳에 닿으려는 유아의 욕구를 채워주며, 근력과 조정력을 향상시킨다.





꼬리잡기

라) 유의점

- 그림의 간격을 충분히 하고 높이가 낮은 것부터 순서대로 고정시킨다.
- 뛰어 오를 때는 서로 부딪히지 않도록 1명씩 뛰어 오른다.

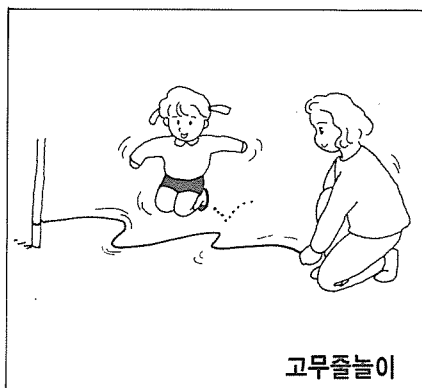
2) 꼬리잡기

가) 방법

- 고무줄에 30cm 정도의 리본 테이프를 묶어 꼬리를 만든다.
- 아이들이 꼬리가 달린 고무줄을 허리에 차게 하고 놀이방법을 설명해 준다.
- '꼬리잡자'라는 말이나 악기소리로 신호를 보내어 친구 뒤에 붙은 꼬리를 잡도록 한다.

나) 변형

- 꼬리따기 리본 테이프를 발목에 끼워 쫓아다니며 꼬리를 밟는 놀이도 해본다.
- 마당이나 밖에서는 그림자를 밟기 위하여 쫓아다니는 놀이도 해본다.



고무줄놀이

다) 효과

- 전신지구력, 민첩성, 협응력 향상

라) 유의점

- 정해진 곳에서만 도망다니도록 한다.
- 넘어져 다치지 않도록 한다.

3) 고무줄놀이

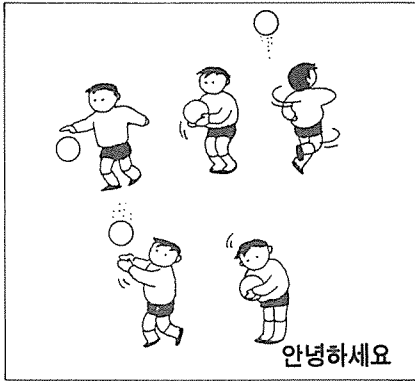
가) 방법

- 고무줄의 한 쪽은 고정시키고 다른 쪽은 엄마가 잡고 흔든다.
- 파도넘기(상하로 흔들), 뱀넘기(좌우로 흔들)의 두 가지 방법을 이용하여 아이가 고무줄을 넘도록 한다.

나) 변형

- 고무줄대신 줄넘기를 사용할 수 있다.
- 고무줄 양끝을 1m 높이로 하여 고무줄에 닿지 않고 아래로 지나가도록 한다.

다) 효과



-민첩성과 순발력을 향상시킨다.

#### 4) 안녕하세요

##### 가) 방법

- 여러가지 방법으로 공놀이를 하게 한다.
- 예) 공을 튀겨서 손바닥 위에 얹고 양손으로 공을 위로 던진 후 몸을 360° 회전시키고 볼을 받으면서 '안녕하세요'라고 인사한다.

##### 나) 변형

- 한 손 또는 양 손을 사용하여 연속으로 튀기도록 한다.
- 두 명씩 짝지어서 볼링처럼 굴리고 받아 준다.
- 가까운 거리에서 던지고 받기를 한다.

##### 다) 효과

- 눈과 손의 협응력과 전신의 평형성을 향상시킨다.



##### 라) 유의점

- 평평한 지면이나 넓은 마루에서 실시한다.

#### 5) 한발로 뛰기

##### 가) 방법

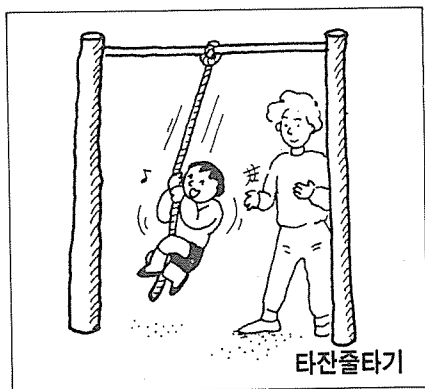
- 출발선에서부터 목표물까지의 거리를 정하여 준다.
- 오른발로 목표물까지 한 발로 뛰게 한다.
- 왼발로 목표물까지 한 발로 뛰게 한다.
- 뛸 거리(m)와 횟수를 정한다.

##### 나) 변형

- 반환점을 돌아올 때는 반대발로 뛰거나 공을 드리블한다.
- 두 팀으로 나누어 릴레이를 한다.

##### 다) 효과

- 근력 및 근지구력을 향상시킨다.
- 양 다리를 균형있게 발달시킨다.



## 6) 타잔 줄타기

### 가) 방법

- 철봉이나 문틀에 줄을 매단다.
- 유아에게 줄을 두손으로 잡고 매달리게 한다.
- 엄마가 줄을 흔들어 준다.

### 나) 변형

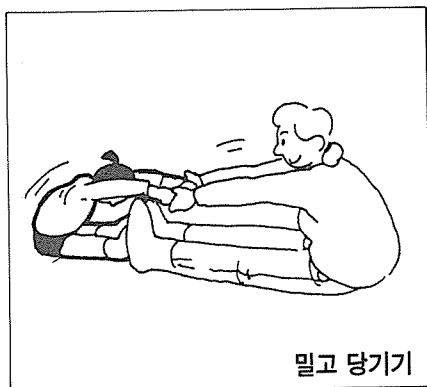
- 줄 대신에 엄마의 팔을 이용해서 실시
- 매달려서 하나, 둘, 셋을 세어 보거나 노래를 불러본다.

### 다) 효과

- 팔의 근력과 근지구력을 기를 수 있다.
- 높이에 대한 공포감을 제거할 수 있다.

### 라) 유의점

- 튼튼한 받침에 줄을 매달아야 한다.
- 안전하다는 것을 확인시켜 주어야 한다.
- 과도한 흔들림으로 인해 줄을 놓지 않도록 한다.



## 7) 밀고 당기기

### 가) 방법

- 유아와 엄마가 마주 앉는다.
- 양 발을 붙이고 서로 가깝게 앉는다.
- 유아와 엄마가 두 손을 잡는다.
- 서로 잡아 당기는 동작을 반복한다.

### 나) 변형

- 하나, 둘, 셋과 같이 숫자를 세거나 리듬에 맞춰서 해본다.
- 손을 잡고 일어서서 밀고 당기기를 한다.

### 다) 효과

- 팔의 근력을 향상시킨다.
- 배근력과 복근력을 향상시킨다.

### 라) 유의점

- 엄마는 적당한 힘으로 유아의 동기를 유발시켜야 한다.
- 손이 미끄러울 때에는 막대기를 이용하는 것이 효과적이다. ㉓