



어린이를 위한 운동(2)

● 심폐를 튼튼하게

- * 심장과 폐는 우리가 활동하는데 필요한 영양과 산소를 운반하는 역할을 담당
- * 이 기관이 튼튼하면 쉬 지치지 않고 활기찬 생활을 영위해 나갈 수 있게 된다.

운동방법

1. 적합한 운동

달리기, 걷기, 줄넘기, 등산, 수영, 자전거 타기, 계단 오르내리기 등 전신운동

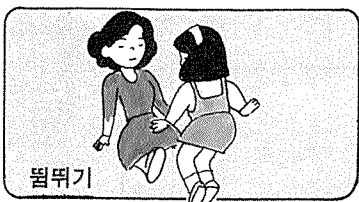
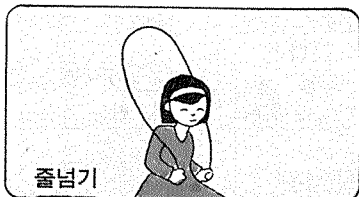
2. 운동량

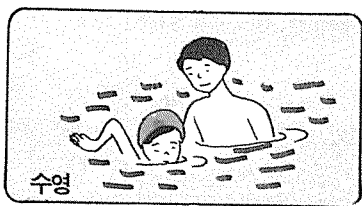
- 한가지를 선택하여 옆사람과 겨우 말할 수 있을 정도의 힘들기로
- 목표 : 힘들면 잠시 쉬었다가 하더라도 총 운동시간은 30분 이상
- 1주일에 3~5일 정도 해야 효과적



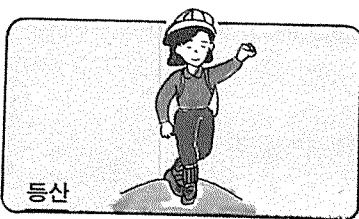
운동효과

심폐기능 향상, 전신 지구력 증진, 비만증 등의 성인병 위험인자 제거





수영



등산

● 근육과 골격을 튼튼하게

- * 근육과 골격은 우리 몸의 형태를 형성하며 힘을 발휘하는 기관
- * 강한 힘과 균형잡힌 체격은 생활의 원동력이 되고 강한 자신감과 적극적인 태도를 갖게 한다.

운동방법

손수레 밀기, 의자만들기 등

1. 적합한 운동

철봉운동, 윗몸 일으키기, 팔굽혀펴기, 2계단씩 오르기, 윗몸 젖히기, 다리 만들기,

2. 운동량

○각 부위별로 1~2가지씩 총 7~10가지 운동 선택



손수레 밀기



윗몸 젖히기



윗몸 일으키기



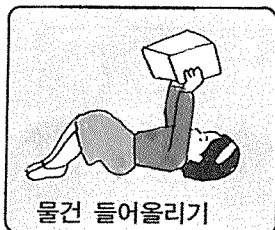
팔굽혀 펴기



[계단 연속 오르기



의자 만들기



물건 들어올리기



턱걸이



다리 만들기

- 목표 : 버티기는 10~15초, 반복운동은 10~15회씩 하여 전 종목을 2번 되풀이
- 이틀에 한번씩

운동효과

강인한 힘, 균형잡힌 체격, 바른 자세, 용기와 자신감, 적극적이고 활기찬 생활태도, 약한 근육에서 오는 상해 예방 등

● 몸을 유연하게

- * 관절을 충분한 범위까지 움직일 수 있는 능력을 유연성이라 한다.
- * 평소에 관절을 충분히 움직여 주지 않으면 근육이 굳어져 움직임도 부자연스럽고 불의의 동작으로 인해 다치기 쉽다.

운동방법

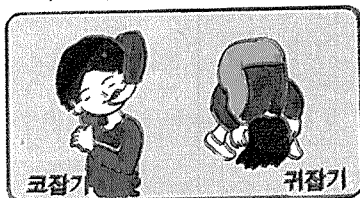
1. 관절 주위의 근육을 충분히 신전시켜 10~30초간 유지한다.
2. 반동을 주지 않고 천천히 신전시켜 근육에 미세한 통증을 느끼는 정도에서 유지한다.
3. 손목, 발목, 목, 어깨, 허리, 몸통, 고관

절 등 모든 부위에 고르게 해준다.

4. 운동 전후 준비운동과 정리운동의 형태로 하는 것이 바람직하다.

운동효과

운동중의 상해 예방, 근육의 탄력 증진, 운동범위의 증가, 요통의 예방



〈자료 : 체육청소년부〉