



어린이를 위한 운동(1)

• 어린이의 운동은 왜 필요한가?

* 운동은 어린이에게 필요한 능력과 태도를 기를 수 있는 충분한 기회를 제공한다.

* 운동을 통해서, 적극적이고 건전한 생활 태도, 튼튼한 몸, 강인한 정신력, 건전한 오락기능, 사회에 적응하는 능력, 인지능력 등을 기를 수 있다.

* 어린이를 어린이답게 훌륭하게 키우고 싶다면 운동할 수 있는 기회를 충분히 주는 것이 바람직하다.

1. 정상적인 신체 발육을 위해

• 어린 시절에는 신체의 각 기관이 빠르게 성장한다.

• 이 시기에 적절한 운동을 함으로써 신체기관의 정상적 성장을 촉진할 수 있다.

2. 씩씩하고 건강한 생활을 위해

• 운동은 충분한 신체 발육은 물론 체력을 증진시켜 활발한 활동을 할 수 있게 하며 질병에도 강하게 함으로써 건강생활에 도움이 된다.





3. 운동 기능의 발달을 위해

- 대부분의 스포츠 활동이나 일상생활에 요구되는 신체의 운동기능은 어린시절에 그 기초가 형성된다.
- 이 시기에 다양한 운동을 경험하게 함으로써 다양한 운동기능을 완성시키고 발전시킬 수 있도록 도와주어야 한다.

4. 사회적 적응력 발달을 위해

- 어린이들은 놀이나 게임을 통해서 사회생활을 배운다.
- 상대를 존중하고 규칙을 지키며 다른 사람과 잘 어울리는 등 사회에 적응해 나가는 방법을 자연스럽게 터득할 수 있다.

5. 건전한 오락 기능을 위하여

- 자동화나 도시화는 현대인에게 많은 여가시간을 부여해 준 반면 자연스런 신체 활동의 기회를 빼앗았다.

• 이로 인한 운동부족은 신체기관의 기능 저하와 함께 치명적인 성인병 유발을 초래함으로써 건강을 위협하는 큰 문제로 등장했다.

• 이에 따라 어린 시절부터 다양한 운동 경험을 통해 평생 즐길 수 있는 운동 기능을 준비하는 것이 여가의 선용과 건강생활을 위해 중요하다.

● 자녀에게 건강한 생활 습관을

*건강은 어느 정도는 유전적으로 타고 나지만, 생활방식에 의하여 더 크게 영향을 받는다.

특히 어린 시절은 성장과 발달이 왕성하므로 평생의 건강을 위해서도 중요한 시기이다.

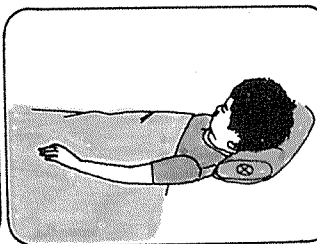
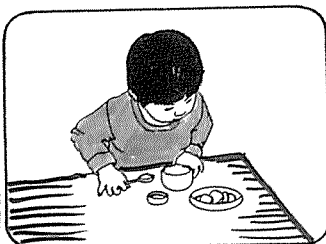
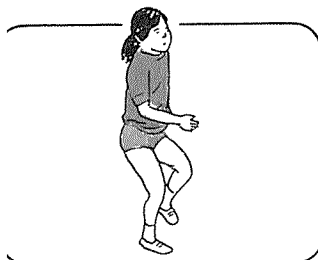
*어릴 때부터 건강 유지에 좋은 생활 방식을 습관화시켜 주는 것이 일생의 건강을 위해 중요하다.

1. 규칙적인 운동

- 적당한 운동은 삶을 유지하고 바람직한 건강을 위해 필수적이다.
- 특히 아동기에 골격, 근육, 순환계, 호흡계 등의 기능 발달과 체격 형성등에 큰 영향을 준다.

2. 균형적인 영양 섭취

- 영양은 균형있게 섭취해야 성장에 도움이 되고 건강에 좋다.



• 편식은 성장을 저해하고 과식으로 인한 비만도 건강에 해롭다.

룩 해야 한다

3. 충분한 휴식과 수면

• 목욕이나 휴식을 통해서 그날의 피로를 풀고 충분한 수면을 취해야 한다.

• 몸은 적절한 휴식을 통해서 재충전되고 성장과 발달이 이루어 진다는 것을 기억해 두자.

4. 적합한 복장을 갖추게

운동 중의 안정과 위생을 위해 적합한 복장을 갖추고 운동하는 습관을 길러주어야 한다.

5. 식사 후 1시간 이후에 운동

식사 후 1시간 이전에는 소화기관에 해롭다.

● 자녀의 운동지도는 이렇게

운동은 나이와 수준에 맞도록

올바른 운동습관을 익히도록

1. 준비운동, 정리운동

운동 전과 후에는 가벼운 운동으로 전신을 충분히 푼다.

1. 가볍고 단순한 운동에서 복잡하고 힘든 운동으로

어린이의 힘이나 운동기능을 고려하여 쉽고 단순한 운동부터 익히고 점차 그 단계를 높여 감으로써 운동을 재미있게 할 수 있도록 돕는다.

2. 운동은 매일 적당한 양을

운동은 매일 1시간 정도로써, 피로가 다음날까지 이어지지 않을 정도로 해야 한다.

2. 전신을 고루 발달시킬 수 있도록 다양한 운동을

신체의 모든 부위가 고르게 운동이 될 수 있도록 전신운동을 하거나 여러가지 운동을 경험하도록 한다.

3. 운동 후에는 목욕을

운동후 목욕을 하여 피로를 풀어 주도록 함은 물론 땀흘린 뒤의 목욕과 휴식이 만족감을 준다는 것을 느끼도

(자료 : 체육청소년부)