

프리스쿨 시기 어린이의 신체적인 건강



어린이 비만이 지난 20년간 3배로 증가했습니다. 활동이 없는 프리스쿨 시기의 어린이는 과체중이 될 위험이 높습니다. 미국보건총감(U.S. Surgeon General)은 매일 하는 운동이 건강의 열쇠라고 말합니다. (벤치마크 19.A.ECa, 19.B.ECc, 20.A.ECa, 20.A.ECb 참조)

☀️ 프리스쿨 시기 어린이는 어떤 신체 활동이 필요할까요?

- 3살 무렵 대부분의 어린이는 양발을 차례로 사용하며 계단을 오르내릴 수 있습니다.
- 4살 무렵 대부분의 어린이는 튀긴 공을 받거나, 뛰면서 점프 하거나 자전거 페달을 밟을 수 있습니다.
- 5살 무렵 대부분의 어린이는 건너 뛰거나, 한 발로 서거나, 통나무처럼 구르거나, 그네 위에서 '가속'을 할 수 있습니다.

☀️ 어린이의 신체적인 건강을 위해 가정이나 차일드 케어에서 무엇을 할 수 있을까요?

- 어린이를 움직이게 하세요. 어린이의 노력에 초점을 맞춘 긍정적인 말을 해주세요. "와, 미끄럼틀을 빠르게 내려왔구나!" "골인할 뻔 했네!"
- 하루 최소 60분 동안은 활동적인 자유 놀이를 할 수 있게 해주세요. 탈것, 공, 콩주머니, 기어오르는 장난감, 평균대, 장애물 코스를 제공하세요. 어린이가 피곤해질 때까지 안전한 공간에서 페달을 밟고, 던지고, 구르고, 오르고, 뛰고, 파고, 점프하게 하세요.
- 매일 1시간 이상의 구조화 신체 활동(structured physical activity)을 할 수 있도록 계획하세요. 가족과 교사가 창의적인 동작, 춤, 게임 기술을 가르칠 수 있습니다. 공원에서 진행되는 어린이 수영, 그룹 게임 또는 발레 수업 프로그램이 많습니다. 수업은 이기고 지는 것이 아니라 기술과 재미에 중점을 두어야 합니다. 대체로 팀 스포츠는 더 큰 어린이에게 적합합니다.
- 안전을 생각하세요. 추운 날씨에는 모자와 장갑을 착용하는 것을 잊지 않도록 해주세요. 더운 날씨에는 그늘에서 몸을 식히고 물을 많이 마시는지 확인하세요. 어떤 날씨에도 너무 지나치게 노출되지 않게 해주세요. 어린이가 천식이나 활동적인 놀이를 제한하는 질병을 앓고 있다면 병원으로부터 안전하게 활동하는 방법을 조언받을 수 있습니다.
- 텔레비전, 컴퓨터, 게임기의 전원을 끄세요. 몸을 움직이는 활동에 더 많은 시간을 할애하려면 '스크린 타임(screen time)'을 줄여야 합니다. 전문가들은 프리스쿨 시기의 어린이가 잠 자는 시간 외에는 한 번에 한 시간 이상 같은 장소에 앉아 있거나 누워 있어서는 안 된다고 말합니다.
- 모범이 되어주세요. 부모가 건강한 음식을 먹고 활동하는 모습을 보여주세요. (주의: 의사들은 "날씬해져야지"나 "체중을 줄이자"보다 강하고 건강해지는 것에 대해 이야기하는 것이 낫다고 말합니다.)
- 함께 운동하세요. 썰매 타기, 하이킹, 정원 가꾸기, 잡기놀이 같은 게임을 해보세요. 프리스쿨 시기 어린이는 게임기를 함께 갖고 노는 것을 좋아할 수 있습니다. 이기는 것보다 협력과 재미를 강조하세요.
- 건강 관리의 중요성을 강조하는 책을 함께 보세요. 무용수, 운동 선수, 건설 노동자, 농부 및 기타 신체 활동을 하는 사람들이 나오는 어린이 책을 보여주세요.

English Title: Physical Fitness for Preschool-Age Children



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education