연령별 수영

수영 강습은 연령에 따라 달라야 합니다 . 안전과 수준 높은 교육을 염두에 두고 수영 강습을 선택하세요 .

영유아 / 유아

- 미국소아과학회 (The American Academy of Pediatrics) 는 유아 대상 생존 수영 강습을 권장하지 않습니다 . 영유아는 수영 반사 신경을 갖고 있지만 숨을 쉬기 위해 머리를 물 밖으로 충분히 내밀 수 없습니다 .
- 만 1-2 세 어린이 대상 강습은 보호자 동반 물놀이 , 노래 , 게임에 중점을 둡니다 . 유아는 물을 지나치게 많이 삼킬 수 있으므로 물 속에 잠기게 해서는 안 됩니다 .

만 2-3 세 / 미취학 아동

- 2-3 세 어린이 대상 부모 – 자녀 강습은 수영 준비 기술 , 기본 안전 수칙 , 물놀이를 안내하는 데 초점을 둡니다 . 이 강습에는 발차기 , 공 던지기 , 서포터를 이용한 물에 뜨기 등이 포함될 수 있습니다 .
- 이 연령의 어린이는 혼자 수영을 할 수 있다는 자신감을 가질 수 있습니다 . 성인은 항상 물 속에서 어린이의 팔이 닿는 범위 안에 있어야 합니다 .

4-5 세 / 미취학 아동

- 만 4-5 세 어린이는 대부분 정식 수영 강습을 받을 준비가 되어 있습니다 . 물을 대하는 어린이의 자세는 다양하게 나타날 수 있습니다 . 어떤 날은 준비가 되고 자신감이 있다가도 다음 날에는 불안해 할 수 있습니다 .
- 4-5 세 대상 수영 강습은 혼자 물에 뜨기 , 5-10 초 동안 머리를 물 속에 넣어보기 , 물 가르기 , 물 속에서 걸어다니기 , 발차기와 팔 동작의 조화 이용하기 등에 초점을 맞추어야 합니다 .

English Title: Swimming for the Ages

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Korean 4/24