STELLAR STEPS 운동교실

우리 아이와 함께하는 오늘의 운동

듣고, 보고, 목표를 향해 움직여요

운동은 단순히 체력을 기르는 활동이 아닙니다. 아이는 움직이는 동안 신호를 듣고,
목표를 바라보고, 순서를 기억하며 자신의 몸을 조절하는 경험을 합니다.
정해진 시간을 채우거나 동작을 완벽하게 해내는 것보다 중요한 것은
아이가 즐겁게 참여하고, 다시 해보고 싶은 경험을 만드는 것입니다.
오늘은 **듣고 → 보고 → 기억하고 → 움직이는 세 가지 운동**을 함께해 봅니다.
한 동작부터 천천히, 아이의 컨디션과 속도에 맞춰 진행해 주세요.

운동 지도 | 유예나 특수체육지도자
운동 시연 | 김시혁



안전하게 운동해요

- ⓘ 아이의 컨디션이 좋지 않으면 횟수와 시간을 줄여주세요.
- ⓘ 통증, 어지럼증, 호흡곤란이 나타나면 운동을 중단합니다.
- ⓘ 균형운동과 뒤로 걷기는 보호자가 가까이에서 보조하고, 가볍고 깨지지 않는 도구를 사용합니다.



오늘의 운동

운동 1

신호에 맞춰 시작하고 멈추기

듣고 반응하며 몸을 조절해요.

운동 2

공을 떨어뜨리지 않고 옮기기

목표를 바라보며 손과 몸을 함께 움직여요.

운동 3

색깔과 순서를 기억하며 컵 쌓기

보고 기억한 것을 손으로 표현해요.

듣고, 보고, 목표를 향해 움직여요

아이와 함께하는 1분 준비 스트레칭

본 운동을 시작하기 전, QR코드를 통해 영상을 재생하고 시혁이와 유예나 선생님의 동작을 천천히 따라 해보세요. 목, 어깨, 허리, 무릎 등 주요 관절을 부드럽게 움직이며 몸을 운동할 준비 상태로 만들어 줍니다.

영상 보기

운동 1

신호에 맞춰 시작하고 멈추기

듣고 → 판단하고 → 움직여요!

운동하며 길러지는 능력 ▶ 집중력 / 반응력 / 자기조절



1 스텝레더 또는 바닥에 표시한 길 앞에 섭니다.



2 시작 신호가 나오면 앞으로 이동합니다.



3 멈춤 신호가 나오면 그 자리에서 멈춥니다.



4 다시 신호가 나오면 남은 길을 이동합니다.

이번 운동은

- 처음에는 천천히 걷기부터 시작합니다. 동작이 익숙해지면 빠르게 걷기나 옆으로 이동하기로 바꿔봅니다.
- 반복 연습을 통해 건너가는 동작이 자연스러워지면 **점프하기, 옆으로 건너기, 뒤로 건너기** 등으로 변형하여 아이의 수준에 맞게 난이도를 조절할 수 있습니다.

지도 포인트

신호가 나오자마자 완벽하게 멈추지 않아도 괜찮습니다. 아이가 속도를 줄이거나 멈추려고 했다면 그 시도부터 바로 칭찬해 주세요.

ex) "신호를 잘 들었네!"
"기다렸다가 다시 출발했네!"

집에서 이어가기

스텝레더	마스킹테이프로 바닥에 칸 만들기
호루라기	손뼉, 종소리, 음악
색깔 카드	색종이, 포스트잇, 색깔 수건

- 특별한 도구가 없어도 괜찮습니다. 음악을 틀고 자유롭게 걷다가 **음악이 멈추면 몸도 멈추는 놀이**부터 시작해 보세요.

듣고, 보고, 목표를 향해
움직여요

영상 보기

운동 2

공을 떨어뜨리지 않고 옮기기

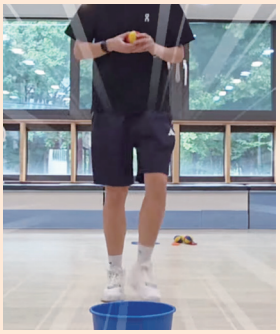
보고 → 잡고 → 목표까지 움직여요!

운동하며 길러지는 능력 ▶

눈-손 협응 | 시선 집중 | 목표 인식 | 힘 조절 | 공간 감각



1 출발선에서 공 하나를 고릅니다.



2 양손으로 공을 잡고 도착 지점까지 이동합니다.



3 도착 지점의 바구니에 공을 넣습니다.



4 익숙해지면 접시나 쟁반 위에 공을 올려 옮겨봅니다.

Astrogen Boost Beyond Boundaries

이번 운동은

- 숟가락, 접시, 쟁반, 컵, 수건 등 다양한 도구를 활용하면 아이의 수준에 맞춰 난이도를 조절할 수 있습니다.

지도 포인트

공을 떨어뜨려도 괜찮습니다.
다시 주워 끝까지 옮기는 과정도 운동입니다.
ex) "공이 떨어졌지만 다시 주웠네!"
"공을 잘 보면서 걸었어요!"

집에서 이어가기

운동공	양말공, 신문지 공, 풍선
바구니	빨래바구니, 상자
쟁반	플라스틱 접시, 수건

- 양말을 둥글게 말아 공처럼 만든 뒤 가까운 빨래바구니까지 옮겨보세요.
- 공을 다루는 것이 아직 어렵다면 **풍선**으로 시작해도 좋습니다. 풍선은 천천히 움직여 아이가 눈으로 따라가고 손으로 잡아보기에 부담이 적습니다.

듣고, 보고, 목표를 향해
움직여요

영상 보기

운동 3

색깔과 순서를 기억하며 컵 쌓기

보고 → 기억하고 → 그대로 만들어봐요!

운동하며 길러지는 능력 ▶

기억력 | 집중력 | 관찰력 | 눈-손 협응 | 양손 협응 | 실행능력



1 보호자가 색깔 컵 2~3개로 간단한 모양을 만듭니다.



2 아이가 컵의 색깔과 위치를 바라봅니다.



3 같은 색깔과 순서로 컵을 쌓습니다.



4 완성한 뒤 처음 모양과 비교해 봅니다.

이번 운동은

- 처음에는 모양을 **보면서 그대로 따라 쌓는 것**부터 시작합니다. 익숙해지면 완성된 모양을 잠시 보여준 뒤 가리고, 기억해서 쌓아보세요.

지도 포인트

완성된 모양이 똑같지 않아도 괜찮습니다. 아이가 컵을 바라보고, 색깔을 찾고, 손을 뻗어 선택하고, 다시 시도하는 과정을 칭찬해 주세요.

ex) "색깔을 잘 봤네!"
"순서를 기억해서 찾았네!"

더 재미있게 해보기

- 컵을 2개 → 3개 → 4개로 조금씩 늘려보기
- 오른손과 왼손을 번갈아 사용하기
- 색깔 순서만 기억해 일렬로 놓기
- 아이가 먼저 모양을 만들고 보호자가 따라 해보기

집에서 이어가기

스택스컵	색깔 종이컵, 플라스틱컵
색깔 컵	요구르트 용기, 작은 플라스틱 그릇
컵 쌓기	블록이나 가벼운 생활용품

- 컵을 쌓는 것이 어렵다면 처음부터 쌓을 필요는 없습니다. **빨강 → 노랑 → 파랑**처럼 보여준 순서대로 컵을 나란히 놓는 것부터 시작해 보세요.
- 익숙해지면 아이가 먼저 문제를 내고 보호자가 따라 해보는 것도 재미있는 놀이가 됩니다.

듣고, 보고, 목표를 향해 움직여요

아이와 함께하는 편안한 마무리 운동

오늘의 운동을 모두 마친 뒤에는 편안한 호흡과 가벼운 스트레칭으로 움직임의 속도를 천천히 낮춰주세요. QR코드를 통해 영상을 재생하고 시혁이와 유예나 선생님의 동작을 따라 하며 사용한 근육을 부드럽게 이완하고 운동을 마무리합니다.

보호자를 위한 Note

오늘은 '잘했는지'보다 **'해봤는지'**를 봐주세요.

아이가 신호에 맞춰 완벽하게 멈추지 않아도, 공을 떨어뜨려도, 컵의 순서를 틀려도 괜찮습니다.

신호를 들으려고 한 순간, 목표를 바라본 순간, 기억하려고 다시 살펴본 순간,

실패한 뒤 다시 시도한 순간도 모두 운동의 중요한 과정입니다.

긴 설명보다는 먼저 동작을 보여주고, 작은 시도부터 발견해 칭찬해 주세요.

오늘의 운동은 이렇게 이어집니다.



듣고, 보고, 기억하고, 몸으로 움직이는 경험.

잘하는 운동보다 즐거워서 다시 해보고 싶은 운동이 우리 아이의 좋은 시작이 됩니다.

BONUS TRACK

밸런스 운동

운동이 아쉽다면, 하나 더!
이번에는 엄마, 아빠 또는 친구와 손잡고 함께하는 밸런스 운동에 도전해 보세요. 서로의 움직임을 바라보고 속도를 맞추며 즐겁게 움직여 봅니다.