

# WORKBOOK

## 우리 아이와 함께하는 운동 습관 만들기

하루 5분, 함께 움직이는 즐거움!  
운동을 잘하는 것보다 중요한 것은  
즐겁게 움직이는 경험입니다.  
아이의 속도에 맞춰 양육자가 함께  
계획하고, 운동하고, 기록해 보세요.  
작은 움직임이 모여 우리 가족의 건강한 일상이 됩니다.



### 기억해 주세요!

- 운동은 숙제가 아닙니다.
- 아이가 피곤하거나 힘들어하면 쉬어가도 괜찮습니다.
- 통증이나 어지럼증 등 이상 반응이 있다면 운동을 중단하고 상태를 살펴주세요.
- 아이의 신체적 특성에 따라 필요한 경우 전문가와 운동 방법을 상의해 주세요.

## 양육자를 위한 워크북 사용 가이드



### STEP 1

#### 함께할 운동을 골라주세요.

아이가 좋아하는 운동이나 쉽게 참여할 수 있는 활동부터 선택해 주세요.  
그림이나 사진을 보여주며 아이가 선택할 기회를 주어도 좋습니다.



### STEP 2

#### 짧게 시작하고 즐겁게 움직여 주세요.

처음에는 5~10분 정도의 짧은 활동도 충분합니다.  
아이의 체력과 운동 능력에 맞춰 시간과 난이도를 조절해 주세요.



### STEP 3

#### 운동한 날을 기록해 주세요.

운동을 했다면 O, 하지 않았다면 X를 표시해 주세요.  
아이가 직접 표시하거나 스티커를 붙여도 좋습니다.



### STEP 4

#### 결과보다 시도를 칭찬해 주세요.

운동을 끝까지 하지 못해도 괜찮습니다. 아이가 시도한 순간을 인정하고,  
다음에도 즐겁게 참여할 수 있도록 격려해 주세요.

## 우리 아이와 함께하는 운동 습관 만들기

### 01 이번 달, 함께할 운동을 골라요!

양육자가 아이의 선호도와 운동 능력을 고려해 2~3가지 운동을 선택해 주세요. 아이가 좋아하는 활동부터 시작하면 좋습니다.



#### 스트레칭

팔 뻗기, 몸 늘리기



#### 걷기

동네 산책, 공원 걷기



#### 공 놀이

공 던지기, 주고 받기



#### 풍선 놀이

팔 뻗기, 몸 늘리기



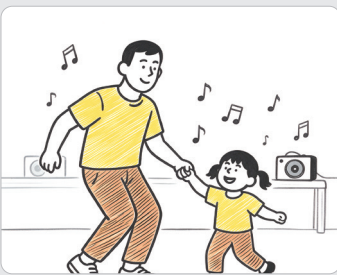
#### 균형 운동

한 발 서기, 선 따라 걷기



#### 계단 오르기

안전하게 계단 오르내리기



#### 춤추기

좋아하는 음악에 맞춰 움직이기



#### 생활 속 운동

장난감 정리, 가벼운 집안일

#### 그 밖에 아이가 좋아하는 운동

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### 이번 달 우리 가족의 운동목표

ex 즐겁게 운동하는 습관 만들기

#### 운동하는 날

ex 주 3일

양육자가 미리 계획하고, 아이의 컨디션에 따라 자유롭게 변경해 주세요.  
매일 운동하지 않아도 괜찮습니다.

| 이번 주 운동 계획표 |   | 운동 계획 | 준비물 | 확인                       |
|-------------|---|-------|-----|--------------------------|
| 월           | / |       |     | <input type="checkbox"/> |
| 화           | / |       |     | <input type="checkbox"/> |
| 수           | / |       |     | <input type="checkbox"/> |
| 목           | / |       |     | <input type="checkbox"/> |
| 금           | / |       |     | <input type="checkbox"/> |
| 토           | / |       |     | <input type="checkbox"/> |
| 일           | / |       |     | <input type="checkbox"/> |

📢 이번주 우리 가족 한마디  
응원, 다짐, 기대되는 점 등

운동한 날은 ○, 운동하지 않은 날은 x로 표시해 주세요.  
날짜는 직접 작성하고, 아이와 함께 기록해 보세요.

[illegible]

## 우리 아이와 함께하는 운동 습관 만들기

### 04 한 달 동안 우리 아이는 이렇게 움직였어요!

운동을 얼마나 많이 했는지보다 어떤 운동을 즐거워했고, 어떤 작은 변화가 있었는지 함께 돌아보세요.

#### 1 아이가 가장 좋아했던 운동은 무엇인가요?

여러 개를 선택해도 좋아요.

- ☐ 스트레칭
- ☐ 걷기
- ☐ 공·풍선 놀이
- ☐ 균형·근력 운동
- ☐ 춤추기
- ☐ 그 밖의 운동 (아래에 기재해주세요.)

#### 2 운동하면서 발견한 작은 변화가 있나요?

- ☐ 운동을 시작하는 것이 조금 수월해졌어요.
- ☐ 양육자와 함께하는 시간을 즐거워했어요.
- ☐ 새로운 움직임을 시도했어요.
- ☐ 운동하는 시간이 조금 길어졌어요.
- ☐ 아직 특별한 변화는 없지만 꾸준히 시도하고 있어요.
- ☐ 그 밖의 의견 (아래에 기재해주세요.)

#### 3 이번 달 가장 기억에 남는 순간은?

운동하며 즐거웠던 순간이나 아이의 반응을 적어주세요.

운동을 잘하지 않아도 괜찮아요.  
어제보다 조금 더 움직였거나,  
새로운 동작을 시도했거나,  
양육자와 함께 웃었다면  
그것만으로도 의미 있는 시간입니다.

#### 4 다음 달에는 무엇을 해보고 싶나요?

함께 움직인 오늘이  
소중한 성장입니다.

