

헬스 UP 스트레스로우

패밀리!



대한체육회와 함께하는 COVID-19 극복 프로젝트
‘건강은 지키고, 스트레스는 날리고~!’

대한체육회 ‘헬로우 패밀리’ 지원사업은?

- 코로나19로 위축된 유아가족 활동성을 높이고, 유아 신체·정서·사회성 발달에 저해를 막고자 합니다.
- 쉽고 재미있는 신체놀이를 통해 가정 내 온기를 전하고 부모와 아이의 긍정적인 애착형성을 위한 유아가족 운동프로그램과 운동키트를 무상으로 제공해 드립니다.

01 모집기간

- 2021. 1. 21.(목) ~ 1. 28.(목) 18시까지 (1주간)

02 모집대상

- 만 3~5세 유아자녀를 둔 가정 누구나 (15년~17년생)
- **총 2,000가정 선착순 모집 (지역안배에 따른 선정 예정)**

03 모집방법

- 1차 : ① 소속 유아 교육기관으로 학부모지원
(개인정보활용동의서 별도제출)
② 유아교육기관(국공립 유아 시설)에서 참여자 명단 취합
③ 기관 참가신청서 제출(기관별 10가정 이상 시 신청 가능)
- 2차 : 1차 모집에서 미달될 경우 기간 연장하여 추가모집
- 접수사항 : ‘기관신청서(엑셀파일)’ 작성 후 이메일 제출
(firststepcau@naver.com)

04 주요일정

- 선정기관 발표 : 2021. 2. 01.(월)
- 선정가족 활동안내 : 2021. 2. 02.(화) ~ 2. 09. (화)
- 선정가족 활동기간 : 2021. 2. 15.(월) ~ 4. 19.(월)

*기관 사정에 의해 연기될 수 있음

05 주요활동

[비대면 활동]

• 제공 내용

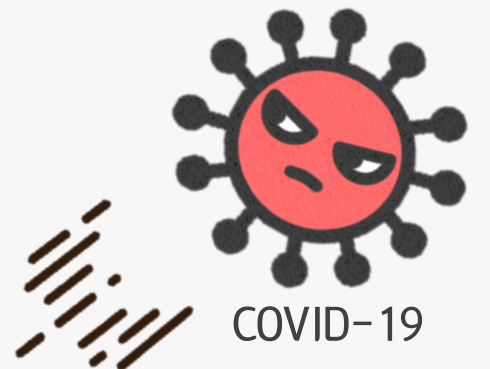
- 1) 가정 내 활용성이 높으며 쉽고 재미있는 ‘홈 운동키트’
- 2) 유아 기초운동능력 증진활동 안내
- 3) 프로그램 e북 제공
- 4) 주차별 실시간 온라인 운동교실 운영
- 5) sns 안내 제공(교구활용, 신체활동 등)

• 참여자 챌린지

- 1) 주차별 운동프로그램 출석
- 2) 가족 신체활동 챌린지 영상 업로드
- 3) 유아발달 설문조사 2회/사업 만족도 설문조사 1회 참여

• 기타 : 활동 개근 및 우수활동자 시상 예정

* 자세한 사항은 선정자 발표 후 추후 안내예정



* 주요제공내용

1. 부모와 함께하는 신체놀이 제공

운동 키트

❖ 실내/외 놀이가 가능한 다양한 용품 구성

- ① 나르는 꼬리 공 : 원심력으로 멀리~높이 던져요! 정확하게 던져요~
- ② 매직 양면 글러브 : 뽕뽕~안전하게 던져요, 오른손/왼손~받아요, 짹짹~쉽게 붙어요
- ③ 스폰지 원반 : 휘휘~던져요, 식식~피해요, 맞아도 안 아파요~
- ④ 저글링 스카프 : 봉봉~던져요, 착착~받아요, 여우꼬리 잡아요~
- ⑤ 솜털공 & 대형 스카프 : 아빠랑, 엄마랑 협동하며 놀아요~
- 보급방법 : 2~3월 중 유아교육기관을 통해 꾸러미 제공

프로그램

- 교구활용 및 응용 놀이활동 : 총 8회차 프로그램 제공
- 구성요소 : 놀이 중심 누리과정, 유아가족 운동증진, 부모교육(상호작용, 언어사용, 감정 코칭 등) 요소와 같은 TIP제공

기초운동능력 측정

❖ 기초운동능력 측정을 위해 우측 QR코드로 접속해 영상을 보고 집에서 쉽게 따라할 수 있어요 >>



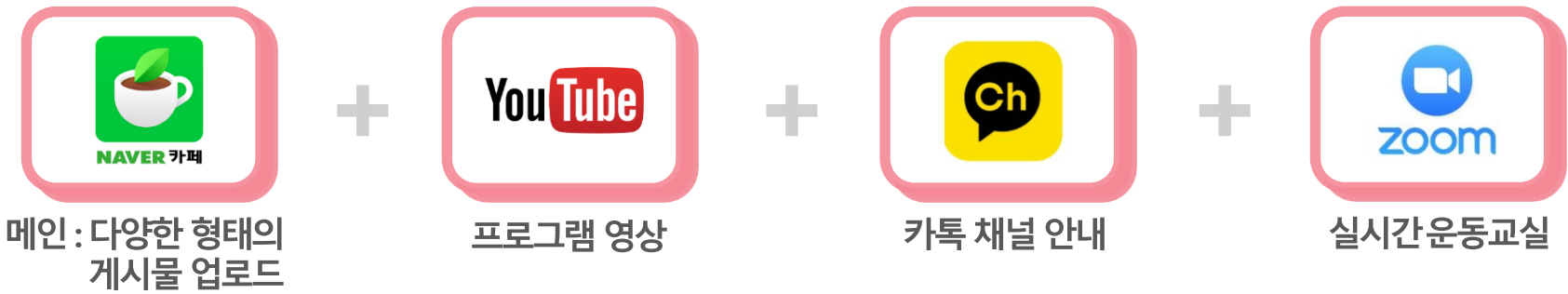
- 영상속에 6가지 운동요소별 활동주제와 스토리, 준비물, 환경구성, 활동 방법이! “아이와 함께 운동하러 가요”
- 측정 결과제공 : 결과지는 카페 게시판 개별신청을 통해 수령 가능합니다. * 자세한 내용은 네이버 카페 추후 공지 예정

평형성	유연성	근력·근지구력	협응성	순발력	민첩성
[허수아비가 되어요] 한 발로 오래 서기	[오리 잠수를 해요] 윗몸 앞으로 굽이기	[투명의자에 앉아요] 벽 대고 무릎 굽히기	[모이를 잡아요] 공 잡기	[캥거루 점프를 해요] 제자리 멀리뛰기	[초인종을 눌러요] 왕복 장애물 달리기

2. 온라인 프로그램 운영

운영 시스템

- SNS 활용 운영



- 1) 실시간 운동교실 운영 : 총 8주(주 1회) / 주차별 해당 놀이활동 진행
- 2) 프로그램 e북 제공 : 도메인(네이버카페) 각종 자료 업로드 > 유튜브 연결
- 3) SNS 안내 채널 운영 : 사업진행, 교구활용, 신체활동 등

3. 유아가족 활동

- 1) 주간 챌린지 : 주차별 카페출석 & 운동 프로그램 영상시청 > 가정 내 활동 동영상 카페 업로드(8주, 8회)
- 2) 설문조사 참여 : 유아발달조사 2회(사업 전/후 발송되는 구글 설문), 만족도 1회(사업 후 발송되는 구글 설문)

+ 문의처 : 중앙대학교 퍼스텝 운동발달연구소