

- 타이틀 : 아이도 엄마도 행복한 만남 체조
- 저 자 : 마에바시 아키라
- 페이지 : 144
- 장 르 : 육아, 체조
- 발행일 : 2014년 9월 16일
- ISBN-13 : 9784761270223



현대의 아이들에게 부족하기 쉬운 운동 감각을 유아기부터 즐겁게 놀면서 익힐 수 있는 책

<내용 소개>

생후 4개월에서 부모와 자녀가 함께 할 수 있는 운동을 소개합니다.

넘어져도 손으로 방어하지 못하고 부상을 입는 경우가 많은 것 같아요. 또한 게임 등의 영향으로 거리감을 파악하지 못하고 볼 캐치를 할 수 없는 아이도 많습니다. 아기 때부터 다양한 감각과 움직임을 체험해 운동 능력을 익히는 것을 추천합니다.

아이에게 중요한 수면과 체온, 생활 리듬과 배변 등도 알려줍니다. 또한 만남 체조는 부모와 스킨십이 허용되므로 아이의 마음의 안정에도 도움이 됩니다.

<저자 소개>

마에바시 아키라

와세다대학 인간과학 학술원 교수, 의학박사. 만남 체조 개발자.

오카야마현 출신. 가고시마대학, 미국 남 오레곤 주립대학 졸업. 미주리 대학 대학원에서 석사 학위, 오카야마대학 의학부에서 박사학위를 받았다. 쿠라시키시립 단기대학 교수, 미주리 대학 객원 연구원, 버몬트 대학 객원교수, 노위지 대학 객원교수, 세인트 마이클 대학 객원교수를 거쳐 현직. 전문은 아이의 건강복지학. 현재 대학에서 교편을 잡고 있으며 만남 체조를 전국에 확대하는 활동을 적극적으로 하고 있다. 저서로는 <0~5세 유아의 운동 놀이지도 백과> <0, 1, 2세 건강 수면 그림책> 등이 있다.

<목 차>

만남 체조를 한 엄마 아빠의 목소리

소개

만남 체조로 익히는 4가지 운동 스킬

본서에서 소개하는 만남 체조 일람

column 운동을 하자! 운동 놀이로 체력을 기른다

1 시작하자! 만남 체조

4개월~11개월

아이의 성장에 중요한 만남 체조

만남 체조를 시작하기 전에

만남 체조로 기르는 10가지 체력

만남 체조 4~7개월

만남 체조 8~11개월

column 작은 아이에게 적합한 운동량

2 시작하자! 만남 체조

1세~유아기 전반

운동하는 것은 아이의 마음을 길러 준다

아이에게 필요한 운동이란?

아이가 쑥쑥 자라는 생활 리듬

체온 증가의 피크는 배움과 놀이의 골든 타임

만남 체조 1세~1세 3개월

만남 체조 1세 4개월~1년 7개월

만남 체조 1세 8개월~2세

만남 체조 유아기 전반

스텝 업! 만남 체조 이동 운동 스킬

스텝 업! 만남 체조 조작 운동 스킬

스텝 업! 만남 체조 균형 운동 스킬

스텝 업! 만남 체조 그 자리에서의 운동 스킬

column 간식에 대해

3 가르쳐주세요! 마에바시 선생님

수면, 식사, Q & A

잘 자자! 자는 것은 마음과 뇌를 성장시킨다

잘 먹자! 아침밥을 잘 먹으면 깔끔한 똥이 나온다

가르쳐주세요! 마에바시 선생님 Q & A