



"Me muevo jugando"

Semana	17-18 de junio
Objetivos generales de la actividad	<ul style="list-style-type: none">• Estimular la coordinación ojo-mano• Reciclar para cuidar el medio ambiente• Buscar el equilibrio y el control

Actividades previas:

Derriba la torre

Hoy vamos a jugar a ver lo hábiles que somos intentando derribar una torre hecha con materiales de reciclaje.

Para ello utilizaremos los envases de yogures usados. Para alargar la actividad podéis pintarlos o decorarlos con pegatinas de colores. Haremos una o dos bolas con papel de aluminio con las que afinaremos al máximo nuestra puntería e intentaremos derribar la torre de yogures. Disfrutaremos un montón construyendo y derribando la torre tantas veces como queramos.

¡Sencillo, ecológico y divertido!





Actividad:

"Me relajo"



Objetivos de la actividad

- Conocer el propio cuerpo
- Estimular la concentración
- Aprender a respirar, relajarse y concentrarse
- Desarrollar el equilibrio y coordinación

Materiales necesarios

- El propio cuerpo
- Colchonetas o esterillas



¿Qué tengo que hacer?

Para introducir la actividad:

Prepararemos previamente un ambiente relajante con una luz tenue y música adecuada para la ocasión y centraremos la atención en la respiración: lenta..., profunda... ([Aquí](#) tienes una sugerencia para la música de fondo)

Desarrollo:

Hacer ejercicios de relajación es una excelente vía para que los más pequeños aprendan a relacionarse con su cuerpo, la respiración y la concentración. Como son tan pequeños se lo presentaremos como un divertido juego, haciéndoles asumir la postura como si estuvieran imitando a un gato o a otro animal. Los padres harán la postura y le dirán al niño que trate de imitarla; también le pueden tocar y colocar el cuerpecito, sin forzar, en la postura seleccionada.

Esta serán las diferentes posturas que vamos a trabajar:





Relajación:

Terminaremos pidiendo a nuestros peques que se tumben boca abajo y realizaremos un suave masaje con los dedos de nuestras manos sobre su espalda piernas y cabeza.

" El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y la mente repose"



Pincha sobre la imagen y la música te ayudará