



ACTIVIDADES PARA TODOS LOS DÍAS

Actividad: Promoviendo estilos saludables

¡Hola! Es importante que niñas y niños se mantengan activos en casa, ya que esto ayuda a su desarrollo.

“Gateando en colores”

- Hoy los invitamos a ejercitarse.
- Hagamos un gimnasio en el hogar ¿qué necesitamos? cojines, una caja, pañuelos (los que usa para el cuello), globos si tiene.
- ¿Cómo lo haremos? Despejemos un lugar dentro de la casa, idealmente que tenga alfombra o con una manta para evitar el frío, no debe haber estufas cerca ni elementos que puedan significar fuentes de peligro.
- Dispongamos a la altura del suelo cojines para que sean escalados y colguemos algunos pañuelos para que pasen a través de ellos. La caja dispongámosla como un túnel para que la atreviesen gateando, reptando o como quieran.
- Este circuito probablemente no será atravesado de una sola vez, debe dejar que los ritmos propios de su hijo o hija vayan marcando la pauta, él o ella podrían definir acostarse a mirar los pañuelos o quedarse dentro de la caja y eso estará muy bien.
- Como siempre, lo importante es la oportunidad que exploren, manipulen, creen e intenten.

Materiales: Almohadas, cojines, pañuelos, caja.



Aprendizajes

Motricidad, vínculos afectivos.

