

Preescolar en el hogar Actividades de motor grueso

<p>Juega "congelar". Jugar algo de música y bailemos juntos. Luego apague el música y "congelar o parar ". Gire el música de nuevo en y luego di "ve".</p>	<p>Jugar una acción juego con contando en ello. Pedir tu hijo salte tres veces, meneo sus dedos dos veces girar seis veces, parpadear una vez, etc</p>	<p>Siéntate enfrente de tu niño con tus piernas desplegar y rodar una pelota de vuelta y adelante a uno otro. Hablar sobre "rápido / lento" conceptos y cumplido con "Buena captura, agradable rollo, etc.</p>	<p>Permita que su hijo practica saltando. Saltar en un colchón colocado en el piso o en cojines Supervisar ¡cuidadosamente! Excelente ejercicio para Fortalecimiento de las piernas</p>	<p>Lanzamiento objetivo. Con un bola o un desmoronado arriba de papel o enrollado calcetín, tirar a un objetivo o en un cubo o envase</p>
<p>En un sótano o afuera, dale tu niño un grande pelota de goma que pueden patear contra una pared, y recuperar. Repetir. Coloca un colorido objetivo en la pared apuntar a, también</p>	<p>Jugar a la rayuela juntos. Hacer una rayuela con números 1-10. Practica saltar con un pie, entonces en dos y luego de vuelta a uno</p>	<p>Prueba algunos estiramientos Ejercicios juntos. Tócate los dedos de los pies y llegar a la cielo. Acuéstese sobre su panza y estiramiento tus brazos para arquear tu espalda y buscar. Llegar a tus lados y Estira tus piernas</p>	<p>Juega sigue el líder con tu niño. Intenta caminar hacia atrás, saltando, girando, dar pequeños pasos y luego grande pasos, balancea tu brazos, etc. Tomar resulta ser el líder</p>	<p>Bailar, saltar y saltar a tu hijo con música sonando pero cuando el la música se detiene o cuando tu dices "¡Estatua!" ellos debe congelarse en esa posición</p>
<p>Enciende algunos música dance. Unirse su hijo y bailar y hacer algunos rellenos animales / muñecas bailar contigo ¡también! "Eso crees ¡¿tu puedes bailar?!"</p>	<p>Use papel encerado o platos de papel y deslizarse en el piso</p>	<p>Moverse como diferente animales Tratar animal diferente camina: oso camina, cangrejo camina, serpiente se arrastra (en el vientre), saltos de rana</p>	<p>juega "El piso es Lava." Pegar varios colores papel en el piso y los niños tienen pasar del color a color para evitar el 'lava."</p>	<p>Use un más pequeño cesto de la ropa, cargarlo y mira qué tan rápido el niño puede empujarlo través de la habitación. Coloque un paño de cocina debajo, entonces Se desliza libremente</p>

<p>Usa una sábana, funda de almohada o manta como paracaídas. Moverse de diferentes maneras para mira qué sucede, abajo, rápido, lento un lado a otro.</p>	<p>Dar la vuelta al casa y toma fotos de artículos o texturas (almohadas, cortinas, mantas, etc) Puedes usar una tableta o teléfono inteligente Tener su hijo encuentra todo los lugares uno por uno. En el último imagen, puedes deja una sorpresa!</p>	<p>Amarre el final de un bola de estambre. Tejerlo todo alrededor de mueble. Dar el extremo suelto a tu niño y tener ellos remontan Al Principio al desenrollarlo y recogerlo por el camino</p>	<p>Hacer un obstáculo Por supuesto dentro con materiales disponible. Tener tu hijo va, debajo, encima de, alrededor</p>	<p>Hacer paseos de tortuga: Coloque un gran almohada en el espalda del niño y ver cuánto tiempo puede gatear con un "pesado concha "en la espald</p>
<p>Canta y haz el movimiento a cualquier de las canciones listadas sobre el rimas / cartas sábana</p>				