

## **PSICOMOTRICIDAD 3 AÑOS**



**Buenos días familias:**

**Os mando cositas que podéis hacer con los niños durante estos días para que no dejen de estar en forma.(para dos semanas)**

**-Comenzamos calentando: con música, cuando paremos la música se quedarán en estatuas, y cuando vuelva a comenzar volverán a bailar.**

**-Después seguiremos diciéndoles que camines sobre los talones, de puntillas, pies juntos, pata coja, zancadas grandes como si fueran gigantes, y pasitos pequeños como si fueran enanitos.**

**-Jugaremos al escondite para que los niños nos busquen y si queremos esconderemos algún juguete para que los niños lo encuentren.**

**-Les pondremos alguna canción y la bailaran. Canción de Cabeza-hombros-rodillas-pies(para mejorar la coordinación y para que pueden ir conociendo las partes del cuerpo).**

**-Juego de los colores, los niños deberán tocar lo más rápido posible alguna cosa del color que les digamos.**

**Y sobre todo que los niños se diviertan y puedan pasar lo mejor posible estos días.**

**Besos Laura**

## **PSICOMOTRICIDAD 4 Y 5 AÑOS**



**Buenos días familia:**

**Os mando cositas que podéis hacer con los niños en estos días y la próxima semana.**

**-Comenzamos calentando, que corran, salten, anden de puntilla, con los talones, pies juntos, pata coja, zancadas.**

**-Carreras de relevos por la casa, buscando algún objeto que les pidáis (para fomentar la atención y la coordinación espacial).**

**-Si tenéis posibilidad que salten a la comba, la goma y que jueguen a la rayuela.**

**-Le toquen diferentes cosas de colores lo más rápido posible y vuelvan al sitio donde se encontraban.**

**-Hacer circuitos con diferentes objetos de casa, sillas, mesas, (que pasen por debajo que suban y salten) colocar tiras de papel en el suelo y que anden sobre ellas.**

**-Que bailen canciones de Zumba para niños (tenemos muchas posibilidades en internet)**

**-Y sobre todo que se diviertan.**

**Intentaremos pasar lo mejor que podamos estos días difíciles, Ánimo y dentro de poco nos vemos.**

**Besos Laura**