

## PSICOMOTRICIDAD PARA LOS PEQUES DE 1 a 3 AÑOS



¿QUÉ PODEMOS HACER?

¿QUÉ NECESITAMOS?

¿CÓMO LO HACEMOS?

TODAS LAS ACTIVIDADES DEBEN ESTAR BAJO LA SUPERVISIÓN DEL ADULTO PARA EVITAR ACCIDENTES.

¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTÉIS EN FAMILIA!

### ACTIVIDAD 1



#### LOS BOLOS

Vamos a preparar la bolera en casa.



- Botellas o brik de leche vacíos que podemos decorar con los niños.
- Pelotas
- Pintura de dedos, rotuladores
- Pegatinas o gomets
- Cartulina o papel
- Tijeras y pegamento



Con una pelota jugaremos a derribar la mayor cantidad de bolos que sea posible.

Con anterioridad podemos hacer una copa o medalla pintada por los niños que se llevará el que consiga derribar el mayor número de bolos.



### ACTIVIDAD 2



#### ¡¡¡A BAILAR!!!

Es hora de mover el esqueleto con toda la familia.



- Canciones del cuerpo: Links

<https://www.youtube.com/watch?v=pc06kmPcNkk>

<https://www.youtube.com/watch?v=nxpjOUEmQ8>

[https://www.youtube.com/watch?v=457\\_nTdc\\_RU](https://www.youtube.com/watch?v=457_nTdc_RU)



Bailar es una de las actividades más divertidas y estimulantes. Con estas canciones del cuerpo, además de movernos, podremos ir reconociendo las partes de cuerpo con nuestros hijos.



### ACTIVIDAD 3



### CAZA GLOBOS

¿Quién será capaz de atrapar más?



- Globos de diferentes tamaños
- Calcetines



Nos pondremos todos un par de calcetines en las manos y llenamos una habitación de globos de diferentes tamaños. La actividad consistirá en atrapar todos los globos posibles. También, los adultos y hermanos mayores, podremos atraparlos con los dos pies.



### ACTIVIDAD 4



### AL RITMO DE LA CACEROLA

El ritmo nos hace movernos.



- Cacerola
- Cuchara o cucharón



Con una cacerola y una cuchara marcaremos el ritmo. Pies juntos, saltamos, corremos despacio, corremos rápido, con pasos largos, pasos cortos, saltamos todo alto que podamos, damos palmas al ritmo de la cacerola despacio y rápido.



### ACTIVIDAD 5



### EL JUEGO DE LAS SILLAS

Jugaremos a este juego tan divertido utilizando cojines.



- Cojines
- Música



Colocaremos un montón de cojines en círculo en el suelo. Pondremos una música divertida y cuando pare la música nos sentaremos en un cojín, iremos quitando cojines hasta que solo quede uno.



## RELAJACION

Al final de cada actividad de psicomotricidad realizaremos una sesión de relajación cortita con música tranquila, que consistirá en lo siguiente:

1. Nos tumbamos boca arriba, nos ponemos las manos en la barriga y vamos notando como sube y baja la barriga. Subimos las piernas y las manos y las balanceamos al ritmo de la música relajante que pongamos.
2. Nos sentamos y respiramos tres veces profundamente. Cogemos el aire por la nariz y soltamos por la boca.
3. Subimos los brazos a la vez que respiramos.
4. Por último movemos el cuello despacio de un lado al otro y realizamos movimientos circulares.
5. Damos un fuerte aplauso.



## MASAJES

Os proponemos dos actividades de masaje divertidas para realizar en familia.

El juego de la pizza y de lavar el coche: Con el niño tumbado boca abajo le hacemos un masaje en la espalda simulando que hacemos una pizza o lavamos un coche. Os dejo un enlace donde viene un ejemplo de cómo lo podéis hacer: <https://www.youtube.com/watch?v=pxTSzrn5YWo>.

