

3 Años Constructores del Cuerpo

Las actividades de Constructores del Cuerpo ayudan a su hijo a tener un cuerpo saludable al usar sus músculos grandes y pequeños para moverse.



Equilibrio Como un Flamenco

- ✓ Construye los músculos del niño
- ✓ Construye el enfoque del niño
- ✓ Desarrolla la coordinación del niño

¡Un flamenco es un pájaro rosa brillante que puede pararse sobre una pata! Muéstrela a su hijo cómo mantener el equilibrio como un flamenco; Doble una rodilla y levántela mientras está de pie sobre la otra pierna.

Sostenga las manos de su hijo si necesita ayuda para mantener el equilibrio, trate de mantener el equilibrio sobre la pierna derecha, luego trate de mantener el equilibrio sobre la pierna izquierda.

Puedes decir:

Los flamencos bebés también necesitan práctica.

Ayude a su hijo a mantener el equilibrio sobre una pierna y sostenga la otra pierna estirada hacia al frente. Asegúrese de tratar esto con cada pierna. Ayúdelos a mantener el equilibrio mientras se paran de puntillas.

¡El equilibrio es una manera divertida y excelente de desarrollar fuerza y concentración con su hijo!



Jugando a Atrapar

- ✓ Desarrolla la coordinación del niño
- ✓ El niño aprende a atrapar

Elija una pelota que sea lo suficientemente grande para que su hijo la vea, pero no tanto como para que dé miedo atraparla. Debe ser ligero, también. Una pequeña pelota de playa es genial si tiene una.

Al principio, su hijo atraparé la pelota en sus brazos.

Ayúdelos a hacer una canasta con sus brazos. Muéstrela cómo extender los brazos hacia usted. Sus manos deben estar juntas y sus codos doblados. Dígalos que esto hace una canasta para atrapar la pelota.

Coloque la pelota en sus brazos un par de veces para que lo sienta, luego retroceda un poco. Diga:

¿Estás listo? y lance suavemente la pelota a sus brazos.

Si la pelota es demasiado pequeña, caerá entre los brazos de su hijo. Si es demasiado grande, puede ser difícil de sostener. Puede retroceder más a medida que se sientan más cómodos atrapando la pelota.

Puede dejar salir un poco de aire de la pelota para que sea más fácil atraparla. Cuando una pelota está llena de aire, puede rebotar en las manos y los brazos de su hijo.

Se necesitan dos para jugar a la pelota y usted es el compañero perfecto para su hijo. Aprender a atrapar requiere tiempo y paciencia.

Cuando su hijo mejore en la captura, usará sus manos para atrapar. Puedes probar con una pelota más pequeña pero siempre debe ser liviana hasta que sean mayores.



Persecución de Burbujas

- ✓ Desarrolla la coordinación del niño
- ✓ Desarrolla los músculos de las piernas del niño

¡Compre o haga una gran cantidad de mezcla de burbujas!

A su hijo le encantará perseguir y reventar burbujas. Pueden caminar, correr o saltar para explotar burbujas. O pueden esperar hasta que las burbujas caigan al suelo para pisotearlas. Ayude a su hijo a contar cuántas burbujas revientan.

Pídale a su hijo que atrape una burbuja en sus manos. Para hacer esto, deberán observar la burbuja, Puedes decir:

Mira la burbuja flotar hasta tus manos.

Receta de burbujas: Mezcle una parte de líquido para lavar platos con tres partes de agua.



Congelar la Danza

- ✓ El niño aprende a empezar y parar
- ✓ Construye los músculos del niño
- ✓ Desarrolla la coordinación del niño y mejora el enfoque del niño

Muéstrele a su hijo cómo empezar y parar de bailar. Pídeles que empiecen a bailar cuando empiece a tocar la música o cantar una canción. Luego pídeles que se "congeleen" cuando la música o el canto se detengan. Pregúntele a su hijo si puede mantener su cuerpo quieto hasta que la música comience de nuevo.

Si su hijo sigue bailando, dígame **¡Congelar!** Aprenderán a detenerse con la música con algo de práctica.

Hable acerca de sus movimientos de Congelar la Danza.

¿Están tus brazos en el aire?

¿Tienes las rodillas dobladas?

¿Es difícil pararse en una pierna?

Deje que su hijo pare y comience la música mientras usted baila. Haga movimientos de baile extra tontos. ¡A su hijo le encantará verte congelado!



Seguir al Líder

- ✓ Desarrolla la coordinación del niño
- ✓ Construye la memoria del niño
- ✓ El niño aprende a liderar y a seguir

Juegue Siga al Líder para ayudar a su hijo a practicar habilidades básicas de movimiento y probar otras nuevas. Comiencen haciendo movimientos simples juntos.

Tocar los dedos de los pies Aplaudir Saltar Agitar los brazos

Luego diga,

Soy el líder. ¡Haz lo que yo hago!

Si hay espacio, intente caminar, marchar, saltar hacia adelante, brincar sobre un pie o balancear los brazos.

Turnense. Diga:

Es tu turno de ser el líder, Te seguire.

Seguir al Líder puede ser un juego divertido para jugar con familiares o amigos. Es posible que su hijo de tres años no haga bien todos los movimientos, pero se divertirá intentándolo.

