

Actividades para Desarrollo Físico y Salud

Edad Sugerida 3 - 5 años



Convierte los momentos cotidianos en momentos para el desarrollo del cerebro.

Aprende más en www.ChildrensCabinet.org/Vroom/

Sobre, debajo, a través

Pídele a tu niño que explore diferentes formas de moverse sobre, debajo y a través de algo. Afuera, él puede saltar sobre una roca, caminar debajo de un árbol y correr a través de la hierba. Adentro, él puede pasar sobre una almohada, gatear debajo de una mesa y saltar a través de una entrada. ¿De cuántas formas puede ir sobre, debajo y a través de algo?

Actividad #982

La Ciencia Tras La Acción

Tu niño está aprendiendo a concentrarse y a usar el autocontrol al jugar juegos en los que escucha y sigue instrucciones, en lugar de hacer lo que quiere hacer, una habilidad importante para el aprendizaje. Él también está pensando de manera flexible al generar ideas de nuevas formas de moverse.

Edad Sugerida 2.5—4 años

Hazaña de equilibrio

Toma turnos con tu niño para pararse en un pie y luego en el otro, intentando equilibrarse. Puedes decir, "Tu turno", y "Mi turno". Fíjate si lo puedes hacer con los ojos cerrados. ¿Qué más puedes hacer?

Actividad #869

La Ciencia Tras La Acción

Tú y tu niño están teniendo una conversación con acciones mientras toman turnos para pararse en un pie y luego en el otro. Cuando tu niño practica hacer esto, está aprendiendo sobre el equilibrio, qué se necesita para mantenerse estable y no caerse.

Edad Sugerida 3—4 años

Movimientos de baile

La hora de jugar puede convertirse en una "Fiesta de baile". Pon algunas melodías en tu teléfono o radio y comienza a bailar de forma divertida, sacude una pierna o menea tus caderas. ¿Puede tu niño imitar tus movimientos? En la siguiente canción, es el turno de él para guiar. ¡Háganlo una y otra vez hasta que se cansen de bailar!

Actividad #784

La Ciencia Tras La Acción

¡Los juegos de baile pueden ser excelentes desarrolladores del cerebro! Esto en particular le enseña a tu niño a prestar atención a sonidos y ritmos, y a imitarte usando su cuerpo. También le da la oportunidad de ser líder y esa es una sensación positiva.

Edad Sugerida 2—4 años

Impulsado por
vroom™

Visita www.ChildrensCabinet.org/Vroom/

Caminata extravagante

¡Salir a caminar no tiene por que ser algo monótono! Haz una "Caminata extravagante" con tu niño fuera o por toda la casa. Cada cinco pasos, túrnense para cambiar la forma en la que caminan. Prueben dar saltos largos o cortos, o caminar de lado. Túrnense, por lo que si él da saltos cortos, tú caminas de lado.

Actividad #643

La Ciencia Tras La Acción

Una caminata extravagante es una forma divertida de darle a tu niño la oportunidad de practicar el prestar atención y ejercer su autocontrol, habilidades que él necesita para progresar en la escuela y en la vida. Cuando cambias la forma en la que estás caminando, estás impulsando aún más el desarrollo de esta habilidad.

Edad Sugerida 3—5 años

Acondicionamiento Físico de los Dedos

Ayuda a tu niño a explorar cómo se abren y cierran las cosas. Ofrécele una camisa con botones, deja que practique atar y desatar cordones de los zapatos, pegar y despegar el velcro o subir y bajar un cierre. Conversa sobre lo que está haciendo "¡Subiste el cierre hasta arriba!"

Actividad #481

La Ciencia Tras La Acción

Estás ayudando a tu niño a aprender conceptos importantes como "arriba," "abajo," "adentro," "afuera," "abrir" y "cerrar" al dejarlo que experimente con sus manos. Cuando animas a tu niño a que intente hacer cosas, incluso cuando son difíciles, él está aprendiendo a enfrentar desafíos en la vida.

Edad Sugerida 2—4 años

Compañeros de la Hora de Bañarse

Solo porque tú estás bañando a tu niño no significa que tienes que hacer todo el trabajo. Pídele que te ayude. "¿Puedes enjuagarte la pierna derecha? ¿Lavarte el pulgar? ¿Secarte el codo?" No solo se divertirá y aprenderá los nombres de las partes del cuerpo, sino que también estará limpio!

Actividad #352

La Ciencia Tras La Acción

Contar las actividades cotidianas ayuda a desarrollar el vocabulario y las habilidades de comunicación de los niños, ¡y su cerebro!

Edad Sugerida 2—5 años

Impulsado por
vroom™

Visita www.ChildrensCabinet.org/Vroom/