

50 ¡ACTIVIDADES DIVERTIDAS!

Ayude a sus niños a mover sus cuerpos



NIÑOS PEQUEÑOS

- 1 Bailar y dar palmadas con la música.
- 2 Saltar desde escaleras bajas.
- 3 Mantenerse en equilibrio con una pierna y luego con la otra.
- 4 Saltar como un canguro, o moverse como un tren en las vías.
- 5 Apilar bloques.
- 6 Recoger y guardar juguetes.
- 7 Comer con una cuchara.
- 8 Dibujar con crayones grandes.
- 9 Jugar a disfrazarse.



NIÑOS PREESCOLARES

- 10 Imaginar que están en la selva, en la luna o en la arena caliente.
- 11 Usar ollas como tambor con cucharas.
- 12 Lanzar pelotas de calcetines.
- 13 Usar una escoba para niños para ayudar a barrer el piso.
- 14 Recoger juguetes.
- 15 Colorear.
- 16 Escribir o dibujar.
- 17 Usar tijeras para niños.
- 18 Pegar.
- 19 Jugar con rompecabezas.
- 20 Recoger 5 piñas de pino, o piedras, u hojas, o _____.



ACTIVIDADES DENTRO DE LA CASA

- 21 Hacer una pista de obstáculos con muebles, cajas de cartón o cestos para ropa.
- 22 ¡Hacer actividades diarias lo más rápido posible! Por ejemplo, recoger juguetes o vestirse.
- 23 Jugar con pelotas de calcetines o pelotas suaves de espuma, para rodar, lanzar, rebotar o patear.
- 24 Equilibrar sobre la cabeza un muñeco de peluche o un beanbag (pelotita rellena de bolitas).
- 25 Caminar de puntitas.
- 26 Limpiar el polvo de las mesas.
- 27 Brincar dos veces en un pie.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

- 28 Jugar a las escondidas.
- 29 Correr tan rápido como puedan, y luego parar de repente.
- 30 Rodar y tirar una pelota.
- 31 Dar un paseo en familia.
- 32 Sacar el perro a pasear, si tienen uno. O pueden ofrecer a sacar al perro de un vecino.
- 33 Jugar con el regador en el césped.
- 34 Jugar en el agua de un río o lago cercano. Quédese con su niño pequeño el 100% del tiempo. El niño debe usar chaleco salvavidas.
- 35 Jugar juegos como Simón Dice, pillapilla o los encantados.
- 36 Hacer recuadros con gis (tiza) de acera para jugar a la rayuela.
- 37 Jugar a patear la pelota, con una pelota grande y suave.
- 38 Andar en bicicleta u otro juguete de ruedas en un lugar seguro.
- 39 Inventar y jugar su propio juego al aire libre.
- 40 Soplar burbujas, y luego correr para agarrarlas y reventarlas.
- 41 Hacer un "lavado de autos" para los juguetes.



50 ¡ACTIVIDADES DIVERTIDAS!

Ayude a sus niños a mover sus cuerpos

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR HABILIDADES BÁSICAS COMO EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y PERCEPCIÓN ESPACIAL

- 42 Gatear por un túnel en el parque infantil.
- 43 Gatear por encima, por debajo, alrededor y entre una fila de sillas.
- 44 Gatear por una pista de obstáculos de cuerdas pegadas a las paredes con cinta adhesiva. El objetivo es ir de un extremo al otro sin hacer caer las cuerdas.
- 45 Pararse en un pie. Si es necesario, pueden poner el otro pie en una pelota o un taburete, o tocar la pared. Cambiar de piernas para practicar con ambos lados.
- 46 Caminar en una línea de gis (tiza) en la acera. Tratar de no caerse. Tratar de brincar en la línea. O hacer dos líneas una al lado de la otra, y brincar de una a otra.
- 47 Equilibrar una pelotita en la cabeza. Tratar de caminar o bailar sin dejarla caer.
- 48 Patear una pelota.
- 49 Jugar a la rayuela en la acera afuera. Usar tiza para dibujar los recuadros.
- 50 Practicar saltar de un pie a los dos pies.



Tome esta lección para aprender:

- Cómo estar activos ayuda a los niños y sus padres a estar más felices.
- Ideas para actividades bajo techo.
- Ideas para actividades gratis y a bajo costo.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
Mantener a su familia sana
- Elija la lección:
Niños sanos, felices y activos

