

Actividades y accesorios de juego caseros y económicos

¡Actividad física con los niños pequeños!

- Se recomienda que los niños en edad preescolar tengan al menos 60 minutos de juego activo por día.
- Los niños tienden a cansarse con facilidad, pero se recuperan rápido, por lo tanto, necesitan oportunidades para moverse durante todo el día en la escuela y en el hogar.
- Proporcionar "un poco de actividad aquí y un poco de actividad allí" para que los niños se muevan en períodos cortos. Estos períodos cortos de actividad suman durante el transcurso del día.
- La música y los accesorios de juego caseros pueden ayudar a proporcionar actividad en espacios limitados con presupuestos limitados.
- Los adultos pueden ayudar a los niños a practicar las habilidades motrices y mejorar las habilidades de preparación escolar mientras lideran una actividad que aumente su frecuencia cardíaca.
- Los adultos también pueden obtener beneficios de salud al participar como compañero de juego con los niños.



Jugar y aprender con marcadores de espacio

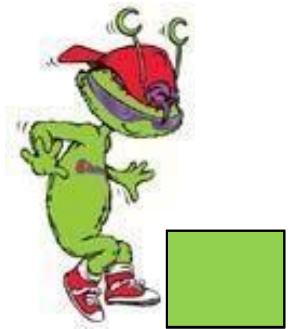
Los marcadores de espacio brindan a los niños un sentido del "espacio" y se pueden usar como accesorios para las actividades. Haga marcadores de espacio con forros de estante para gofres. Corte el material en diferentes formas, letras, números o incluso frutas y vegetales

Recorrido a los espacios

Distribuya los marcadores de espacio por el área de juego disponible, e indique desafíos para recorrer de un lugar al otro. Analice diferentes habilidades de preparación escolar durante este juego utilizando los ejemplos a continuación. Cree sus propios desafíos.

Ejemplos:

Marcha hacia una forma roja. Cuando llegues ahí, párate sobre la forma y haz equilibrio en un pie. ¿Puedes trotar hacia el número 4? ¿Puedes saltar hacia una forma con cuatro lados? ¿Cuál es la primera letra de tu nombre? ¿Puedes brincar hacia esa letra? ¿Qué letra forma este sonido? (Haga el sonido de la letra.) ¿Puedes caminar hacia atrás hacia esa letra?



Twister casero

Coloque los marcadores de espacios más cerca entre sí para jugar a un juego similar al "Twister".

Ejemplos:

Coloca la mano en una forma azul. Ahora coloca un pie en una fruta. Coloca tu cabeza en un número inferior a "5". Coloca el codo en tu letra favorita.



Actividades y accesorios de juego caseros y económicos

¡Jugar y aprender con bufandas!

Las servilletas de papel económicas o el microtut que se compra en una tienda de telas pueden convertirse en bufandas económicas. Las bufandas pueden ser excelentes accesorios de juego para practicar la coordinación mano-ojo porque son objetos que caen lentamente. Las bufandas también se pueden utilizar para representar palabras, hacer formas y para juegos de roles. Las bufandas pueden ser resbalosas si se las pisa o se saltan sobre estas, por lo tanto, indique que tengan cuidado cuando usan las bufandas en el piso.



Unir según los colores y patrones

Si se usan servilletas o tules de diferentes colores, pida a los niños que unan las bufandas del mismo color o que creen un patrón o gráfico que represente los diferentes colores.

Hacer formas

- Desafíe a los niños a hacer diferentes formas de distintos tamaños.
- ¿Pueden doblar la servilleta para formar un rectángulo? ¿Pueden hacer un rectángulo más pequeño?
- ¿Pueden hacer un cuadrado con la servilleta? ¿Cuántos lados tiene un cuadrado?
 - ¿Pueden saltar en el cuadrado cuatro veces?
- ¿Pueden hacer un triángulo con la servilleta?
 - ¿Pueden contar la cantidad de esquinas y tocar cada una con el codo?

Juego de roles

Los niños usarán su imaginación para actuar una variedad de situaciones simuladas con una bufanda.

- ¿Pueden pretender que la bufanda es...?
 - un barrilete que vuela alto en el cielo; o una nube que flota por lo bajo en el suelo
 - una cola de caballo mientras galopan en el pasto
 - una mariposa que vuela de flor en flor; o una abeja que vuela de colmena en colmena
 - una falda para bailar el hula hula
 - un pincel de pintura ¿Pueden pintar de arriba a abajo? ¿Pueden pintar de lado a lado? ¿Y en círculo?
- Creen sus propias actividades de movimiento con una bufanda.

Lanzar, atrapar y hacer equilibrio

- Practique lanzar y atrapar con una bufanda mientras revisa los diferentes movimientos y palabras de vocabulario.
 - ¿Pueden lanzar la bufanda bien alto y luego atraparla bien abajo?
 - ¿Pueden lanzar la bufanda y atraparla con la misma mano? ¿Pueden lanzarla con la otra mano?
 - ¿Pueden lanzar la bufanda y aplaudir dos veces antes de atraparla? ¿Y 3 veces?
 - ¿Pueden lanzar la bufanda y luego dar una vuelta antes de atraparla?
 - Lanza la bufanda y déjala caer en diferentes partes del cuerpo (dorso de la mano, cabeza, pie, espalda, etc.)
 - Coloca la bufanda en tu rostro y sopla la bufanda, luego atrápala.
 - ¿Qué más pueden hacer con la bufanda?

Actividades y accesorios de juego caseros y económicos

¡Jugar y aprender con cuerdas!

Se pueden usar cuerdas de lana o de hilo, o cuerdas para saltar para que los niños practiquen escribir y dibujar utilizando los músculos grandes del brazo. Además, se pueden combinar las letras y números grandes en el piso para practicar palabras de acción. En realidad, *experimentar* letras, números y formas amplía el aprendizaje y brinda la oportunidad de una participación activa.



Hacer formas

Hacer diferentes formas (círculo, cuadrado, triángulo, etc.) y caminos (derecho, curvas, zig-zag).

- ¿Pueden dibujar una forma con la cuerda?
 - ¿Pueden contar cuántos lados tiene el cuadrado mientras saltan cada uno?
 - ¿Pueden hacer equilibrio en un pie y contar hasta 4 dentro de la forma?
- ¿Pueden dibujar un círculo en el piso con la cuerda?
 - ¿Pueden seguir el círculo con el pie?
 - ¿Pueden caminar alrededor del círculo?
 - ¿Pueden pararse y hacer un círculo con los brazos?
 - ¿Hacer círculos con ambos brazos?

Escribir letras

- ¿Pueden escribir la primera letra de sus nombres en el piso con la cuerda?
 - ¿Pueden nombrar un animal que empieza con esa letra?
 - Pretendan ser ese animal.
- ¿Pueden escribir la primera letra de su fruta favorita? ¿Vegetal? ¿Color?
- Ayude al niño a escribir palabras simples de cuatro letras que rimen, como por ejemplo: casa, mamá, etc.

Escribir números

- ¿Cuántos años tienen? ¿Pueden escribir ese número en el piso con la cuerda?
- Cuenten cuántas veces aplaudo con mis manos, y luego escriban ese número en el piso con la cuerda.
 - ¿Pueden saltar sobre el número esa cantidad de veces?
- Crear patrones con formas utilizando las cuerdas.
 - **Ejemplo:** círculo, cuadrado, círculo, cuadrado, etc.
 - **Ejemplo:** círculo, cuadrado, círculo, cuadrado, cuadrado, círculo, etc.
 - **Ejemplo:** triángulo grande, triángulo pequeño, triángulo grande, triángulo pequeño, etc.

Sean creativos

Usen las cuerdas para hacer un dibujo, como si fuese un papel, como por ejemplo, un barco, una flor o una casa. ¡Usen la imaginación! Las cuerdas se pueden utilizar para dibujar partes del cuerpo (mano, brazo, pie, dedos del pie, etc.). Si tiene muchas cuerdas o un grupo pequeño, trabajen juntos para crear un cuerpo gigante.