

MOU EL CUL I ACTIVA ELS SENTITS

“rutines d'exercici diari o per quan estic molt inquiet/a”

Algunes de les propostes que podem fer amb els infants són els arrossegaments, salts, equilibris, activitats on s'hi involucrin les sensacions i activitats per "pringar-nos" i gronxar-nos.

ARROSSEGAMENTS I FORÇA

- Fer el carretó (carretilla) , la serp , la croqueta, arrossegar-se boca-terrosa amb el braços pel terra de casa,

Mentrestant podem :

- Recollir les joguines
- Fer curses
- Jugar a fet i amagar
- Jugar al pilla-pilla
- Ordenar la roba dels armaris
- Portar alguna cosa que ens demani l'adult.

SALTS

- Salts de llargada
- Salts d'alçada
- Saltar alternant peus.

Els més i les més atrevides podem:

- Saltar fent el cavall, el lleó.
- Saltar sobre el coixí marró/blanc, etc.

SENSACIONS

- Caminet de safates plenes de diferents textures: arròs, lleties, cigrons, paperets, Podem caminar per sobre per notar les diverses textures o bé, endevinar què és cada cosa.
- Memory sensorial: podem fer dos trossets de diverses textures i agrupar-los per textures idèntiques amb els ulls oberts o tancats.
- Experimentem amb les temperatures!: Què t'agrada més? A la dutxa és un bon moment per jugar i experimentar les sensacions de la temperatura de l'aigua (freda, calenta, gelada, tèbia, ...) sobre el nostre cos.
- Busquem un tresor: En una safata plena de llegums (o altres materials com el mill, el porexpan, sorra, ...) haurem d'intentar trobar l'objecte que hi hem amagat prèviament. El més important és experimentar..

EQUILIBRI

Heu provat de caminar de diferents maneres?:

- A peu coix
- De puntetes
- De talons
- Amb la part externa i interna del peu
- De quines altres maneres podem jugar amb l'equilibri?

EMPASTIFAR-SE

Qualsevol ocasió és bona per manipular:

- Pintures
- Sorra i aigua
- Slime
- Farina
- Fang
- Espuma

GRONXAR-SE I SALTIRONEJAR

Quina sensació més agradable!

- Jocs de falda: arri-arri tatanet/anirem a Montserrat
- Pilota de pilates
- Amb l'ajuda d'una roba o llençol i d'una altre persona , gronxem l'infant que es troba sobre la roba.