

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 empastifar-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

- Camínet de safates plenes de diferents textures: arròs, llenties, 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 atres 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.

PER LES AVENTURERES I LES COMEDIANTS

"cada dia, una nova aventura"

La creativitat cal potenciar-la. Ajudem a fer-ho possible.

JUGUEM A ...

- Fer cabanes amb llençols i coixins sota la taula
- Fem un joc de pistes per casa?
- Fet i amagar. Qualsevol habitació és un bon lloc.
- Anem d'acampada! Avui dormim al menjador, al passadís, a la terrassa o al balcó.
- Nit de contes. Ens expliquem contes i històries embolcallats amb mantes, dins d'un sac, ...
- Buscar per casa les meves joguines que prèviament s'hauran amagat.
- Que ve el llop!!!
- Escenificar contes, obres de teatre, obres inventades, personatges, ...
- Juguem a titelles
- Cantem, ballem i escoltem música. Podem fer-ho també davant del mirall.

https://www.youtube.com/playlist?list=PLvamd4GOXLP0rPMFlazi4DdM_kamqzDvG

- Ballem al ritme de la música amb cintes, cordes, teles, ...
- Construïm torres, muralles, castells de coixins i els destruïm. Tornem a començar!
- Construccions amb lego i peces de fusta, ...
- Omplim i buidem pots i caixes amb papers, pedres, "caniques", etc.
- Jocs de cordes: saltar, soca tira, arrossegar-les, llançar-les, ...
- Ens disfressem!
- Ens amaguem!

AJUDEM A CASA

"una manera de no avorri-se"

A LA CUINA

- Fem pastissos, galetes, pizzes,
- Parar i desparar la taula.

CUINEM JUNTS!

AMB LA ROBA

- Tirar-la a roba bruta o la rentadora.
- Pleguem tovalloles, mitjons, samarretes, ...

RELAXACIÓ

"estem tranquils i tranquil·les"

Pot ser que en algun moment estiguem més inquiets o inquietes i necessitem relaxar-nos una mica. Us fem diverses propostes de com podem ajudar als infants a relaxar-se:

- Massatge de pressions a les mans, als peus, a les cames, als braços, al cap, a les espatlles, ... Podem verbalitzar les diferents parts on fem el massatge. Ex: "ara el dit gros, ara el dit índex, ..."
- Fem pressions amb coixins sobre l'esquena apretant fort.
- Fem massatges amb elements vibratòris.
- Amb una música tranquil·la i relaxant, podem ajudar a crear un ambient de calma.
- Postures de yoga. Yoga en família.

MANUALITATS

"decorar i crear"

Dibuixa amb pintures, ceres, pinzells, sponges, amb els dits amb les mans, amb els peus, ...

**JA VEURÀS QUINES
CREACIONS FARÀS**



FANG

ROBES

ESPUMA

CARTRÓ

SLIME

PLASTILINA

GUIX

PAPER

JOC LLIURE

"també hi ha moments on necessito estar sola o sol"



Delimitar un espai (habitació, espai ampli, un espai del menjador, ...) on totes les seves joguines puguin estar a la vista. D'aquesta manera, els infants podran jugar-hi lliurement i podran identificar-lo com a espai de joc amb la intenció de millorar la convivència de tots i totes a casa.

ESPAI LLIURE PELS ADULTS

"els adults també necessitem el nostre espai. No cal sentir-se culpable per això. Busquem-los i aprofitem-los!"

ELS ADULTS NECESSITEM MOMENTS PER A NOSALTRES

- Que els infants tinguin un espai de joc lliure i delimitat ens ajudarà.
- La tecnologia també ens pot ajudar en aquests moments: Mirar pel·lícules*, deixar als infants la tauleta o el mòbil pot ser una bona idea. Però cal intentar no abusar d'aquest recurs i tenir un cert control de l'ús que se'n fa.

*Us adjuntem un parell de links amb pel·lícules infantils

<https://www.ritalucafilms.com/es/zibila-y-el-poder-de-las-rayas/>

Aquí és on les podem trobar --> <https://rakuten.tv/es/gardens/avod>

(es pot pagar una subscripció o bé accedir al catàleg "free" creant-te una compte)

<https://www.filmin.es/suscribete>

IDEA DE RUTINA

idees de com organitzar el dia

9h	BON DIA!	(en la mesura del possible els infants poden ajudar a parar taula, preparar el menjar i recollir taula)	16h	JOC LLIURE	PEL·LÍCULA
9.30h	PREPAREM L'ESMORZAR I ESMORZEM		18h	SESSIÓ GIMNÀS	MOU EL COS
10h	SESSIÓ GIMNÀS	MOU EL COS	19h	MANUALITATS	CUINEM PER A TOTS I TOTES
11h	JOC LLIURE		20h	JOC LLIURE	PEL·LÍCULA
12h	MANUALITATS		21h	FEM EL SOPAR	
13h	FEM EL DINAR	(en la mesura del possible els infants poden ajudar a parar taula, preparar el menjar i recollir taula)	21.30h	SOPEM	
14h	DINAR		22h	RELAXACIÓ + CONTE	
15h	MIGDIADA	RELAXACIÓ	22.30h	BONA NIT	