Movimientos de Juego Activo

Brincar	Rebotar	Lanzar	Galopar
Arrojar	Marchar	Volar	Recorrer
Saltar	Buscar	Tirar	Caminar
Deslizarse	Tolcerse	Explorar	Ocultarse

Ideas para juguetes de juego físico

Triciclo**, potro de madera
Discos voladores de plastico suave
Piscina pequeña plástica
Bolas blandas
Patines doble de hielo
Juguetes que parecen de adultos para empujar como:
carros de compras, carruaje de muñecas,
aspiradoras, cortadoras de prado,
Montadores de pedal
Pelotas de baseball blandas y bate
Forros de almohada, lazo para saltar
Platillos, tambores, xilófono
Bolas blandas de juego de bowling o baloncesto

***** Use el casco de seguridad***

New Hampshire Department of Health and Human Services, Division of Public Health Services, Nutrition and Health Promotion Section, WIC Program,
29 Hazen Drive, Concord, NH 03301.
Adapted from Hofstra University's "Parent's Guide to Physical Play". 1/08

Juego Físico Diario!

Maneras Alegres de Mantener su Niño Activo y en Forma

(3 a 4 años de edad)

Juego Físico

Los juegos fisico son importante para un crecimiento saludable y el desarrollo de los niños pequeños.

A través de juegos activo, los niños aprenden:

- Acerca de sus cuerpos,
- Lo que sus cuerpos pueden hacer, y
- Como controlar las cosas alrededor de ellos.

El amor al juego físico es uno de los regalos mas importantes que usted puede darle a su niño.

La próxima página tiene actividades de juego físico para niños de 3 a 4 años de edad. A medida que su niño crece podrá hacer más actividades fisica.

Intente lo siguiente con su niño y diviértanse!

Vamos a Jugar!

Lea, Corra, y Compita Elija una acción favorita de un cuento y motive a su niño a demostrar las acciones y expresiones de los personajes del cuento mientras leen en voz alta.

Montar al baquero/baquera Ponga un lazo debajo de los brazos de su niño y pretenda "tener las riendas" mientra su niño galopa alrededor.

> **"Arre caballo camine…., trote…, corra…,**
> **relinche "whee hee hee!" oh que alegre es**
> **Montar juntos, solamente tu y yo,**
> **trotando a lo ancho de la pradera."**

Cuerpos en movimiento Digale a su niño que repita lo siguiente.

"Nuestros cuerpos están hechos de partes especiales. **Agite sus brazos** (nombre del niño), **Sacuda** un pie…, **Mene** su cabeza…, y **toque** su pecho para sentir su corazón. Z**apaté** (nombre del niño), **Chasqué** sus dedos…, **toque** su estómago…, Y **menee** los dedos de los pies…, Ahora párese muy alto y **tóquese** su nariz ."

Travesura con capa Haga que su niño use una cobija o toalla como una capa, sostenga sus manos estiradas y siga adelante:

"Extienda sus alas como una águila en el cielo..,luego pretenda ser un avión volando alto…, flote como un fantasma y diga "WHOOO!" Luego muevase como una nube gigante en el cielo azúl, vuélvase un super heroe, de prisa diga. "Vengo a rescatarte!" Diga lo que desea decir a su niño."

This PDF was created using the Sonic PDF Creator
http://www.sonicpdf.com