

Buenos días familias y feliz año nuevo, desde el departamento de fisioterapia del CEE Severo Ochoa os queremos recomendar algunas actividades que podéis realizar estos días con vuestros hijos en casa para iniciar el nuevo trimestre.

Con la primera actividad que os recomendamos vamos a trabajar la motricidad gruesa, para ello vamos a incitar a nuestros hijos a caminar como dos animales muy simpáticos típicos de las zonas frías, los pingüinos, para ello les pediremos que junten las piernas y caminen con los pies separados las puntas dando pasitos muy cortos (les podemos ayudar atándoles los pies a la altura de los tobillos con una cinta), el otro animal al que imitemos serán los osos polares, para ello les pediremos que se pongan a cuatro patas y gateen pero con las rodillas extendidas. Para que nuestros hijos entiendan mejor la actividad que les estamos pidiendo lo mejor es que lo realicemos con ellos, primero lo haremos nosotros e intentaremos que nos imiten y después a la vez que lo hacemos nosotros les vamos moldeando el movimiento y sobre todo lo más importante pasar un rato divertido con ellos.



Aunque sabemos que es difícil, si podéis salir con vuestros hijos a la calle, a una zona despejada y tomando todas las precauciones necesarias ayudarles a caminar por la nieve, gatear, arrastrarse, etc... que sientan la textura y la temperatura de la nieve o el hielo. Hacer bolas de nieve, ayudarles a tirarlas, moldearlas y hacer un muñeco de nieve o simplemente figuras. Que experimenten estas sensaciones nuevas, además de pasar un rato divertido con ellos estarán trabajando coordinación visomotora, motricidad gruesa, fina, equilibrio...

Por último si no habéis podido bajar a la calle os proponemos un par de actividades, la primera podemos jugar con el hielo, en unas cubiteras echamos gotitas de colorante y agua y las metemos a congelar. Cuando estén listos los cubitos se los damos a los niños para que hagan dibujos con el hielo en una cartulina o cartón, ya que los folios no resistirían el agua.



Y por último podemos hacer nieve en casa, solo necesitaremos dos ingredientes. En un recipiente mezcla 2 partes de bicarbonato sódico con una parte de agua. Las cantidades van a variar según la cantidad total de nieve que quieras hacer. Ve ajustando las cantidades según vaya quedando la textura. Realmente queda una nieve artificial para que jueguen los niños genial. Pueden moldearla, hacer figuras, lo que más les apetezca.

Como un extra, si quieres que quede una nieve más brillante, puedes añadirle un poco de purpurina blanca, aunque como ya te comentábamos antes, simplemente con el agua y el bicarbonato es más que suficiente.

Pasarlo bien, disfrutar compartiendo estas actividades con vuestros peques y nos vemos pronto.

Dpto. Fisioterapia Cee Severo Ochoa.

