

"CONOZCO Y CUIDO MI CUERPO"



El niño se expresa y siente a través de su cuerpo. A medida que va creciendo, sus habilidades y destrezas motrices van aumentando, lo que le proporciona mayor control, dominio, autonomía y seguridad en sí mismo.

Es importante que cada niño conozca su cuerpo, lo explore y lo vivencie, no sólo sus partes externas y visibles, sino también, aquellas que no ve, pero siente y generan en él un gran interés, una gran fantasía.

Estas actividades están dirigidas a los niños y niñas para desarrollar y favorecer el proceso de identidad, y, por ende, la autoestima y autonomía, así como también, se iniciará en la valoración y el cuidado de su cuerpo para favorecer su crecimiento sano y armónico.

¡ACTIVIDADES!!!!!!

❖ LA EXPRESION CORPORAL:

es un marco muy importante de abordar en edades tempranas. Los niños necesitan desarrollar sus capacidades motrices, expresivas, sentimentales, de comunicación y creatividad, poniendo en juego habilidades estéticas e imaginativas.

TODOS A BAILAR....

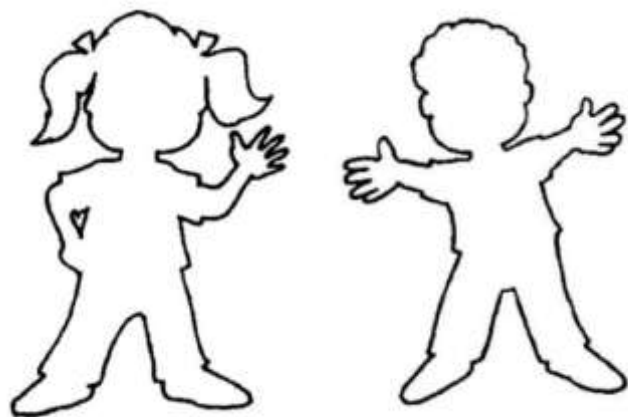
Expresión corporal moviendo las diferentes partes del cuerpo. Escuchamos la "Cumbia del monstruo de la laguna", y bailamos respetando los movimientos que nos dice la canción.

<https://youtu.be/eFdUXU9ZGIs>



❖ **COMPLETAMOS LA SILUETA:**

Sobre un afiche, papel, o superficie amplia realizaremos la silueta de un niño y entre todos completaremos la imagen (boca, nariz, orejas, etc.) Si desean la pueden imprimir:



❖ *JUGAMOS FRENTE AL ESPEJO:*

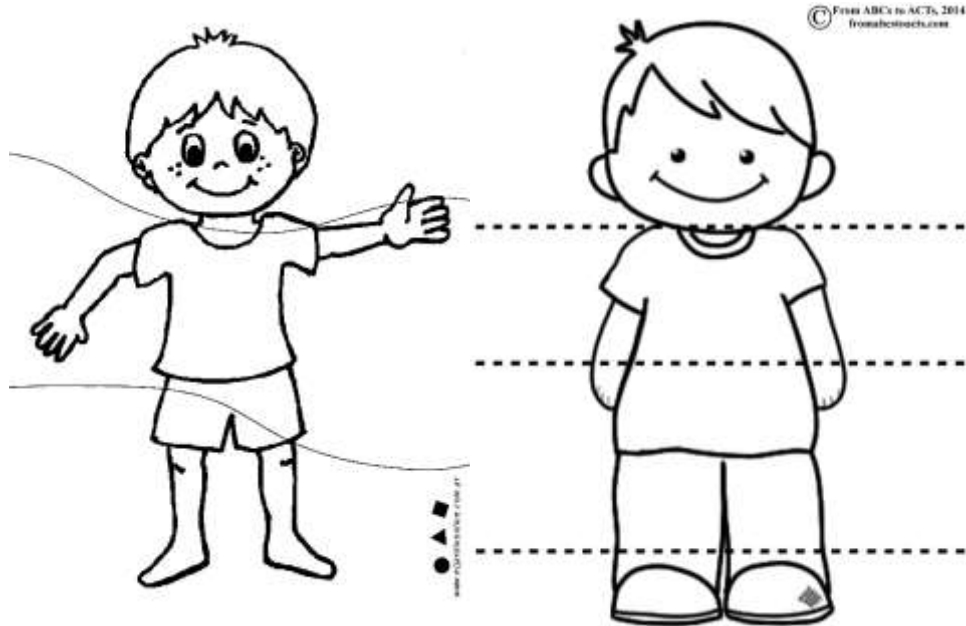
Los niños se mirarán frente al espejo durante unos segundos. Se reconocerán las partes externas de la cara (ojos, nariz, etc.). Realizamos diferentes acciones: señalar cada parte nombrada, hacer muecas, poner cara de enojado, de alegría, de susto, etc. Dibujamos nuestra cara con lápices, crayones o fibras de colores sobre una hoja de papel.



❖ *ARMAMOS ROMPECABEZAS.....*

Imprimimos las siluetas, las coloreamos, las cortamos por las líneas y luego las volvemos a armar en otra hoja. En caso de

no tener impresora le pedimos a un adulto que nos dibuje la silueta y le agregue las líneas por donde tengo que recortar.



❖ *COMPARTIMOS UN CUENTO....*

En un lugar tranquilo y cómodo escuchamos y disfrutamos de un cuento: Pipo mi amigo imaginario, "No me quiero bañar": <https://youtu.be/T+Svn8ckHkE>

PARA TENER EN CUENTA:
elegimos un lugar cómodo y placentero para disfrutar de un cuento, donde nada perturbe ese momento especial.

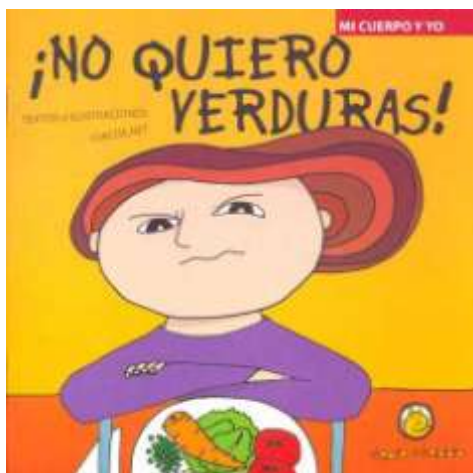
Luego de escuchar con atención conversamos sobre la importancia de la higiene. Observamos diversos productos que se utilizan para el aseo personal: esponja, peine, jabón, shampoo, toalla. Con la ayuda de un adulto bañamos a nuestra mascota o muñeco que tenga en casa.

<https://youtu.be/QatjyR90Jrs>

❖ *ALGUNAS ACTIVIDADES PARA IMPRIMIR...SECUENCIA DEL CUIDADO DEL CUERPO....*



❖ *COMPARTIMOS EL CUENTO "ULISES NO QUIERE VERDURAS"*



<https://youtu.be/vbpkvTvghvI>

Alimentos saludables:

En familia buscamos y recortamos figuras de alimentos (lácteos, carne, pescado, vegetales). Conversamos sobre los alimentos saludables. Armamos una lámina o panel (con el material que tengamos en casa) con alimentos que benefician la salud. Los clasificamos en: frutas, verduras, carnes, lácteos y cereales.

**¡A cocinar...NO OLVIDO LAVAR MIS
¡MANOS!!!**



❖ Ensalada de frutas para niños

Una manera divertida de incentivarlos a que consuman frutas, alimento rico, sabroso y saludable.

Para preparar esta ensalada se utilizarán (si tenemos en casa, sino lo cortamos en cuadraditos) moldes para masitas con formas diferentes (osito, corazón, estrella, flor) utilizando frutas que tengamos en casa, por ejemplo: manzana, banana, sandía, melón y kiwi, etc. La ensalada lleva, además, jugo de naranja y una cucharadita de azúcar o miel.

Una simple ensalada de frutas, pero divertida porque llamará la atención de los niños que la comerán jugando.

Ingredientes:

(6 porciones)

- 2 bananas
- 2 manzanas
- 2 peras
- 1 porción de sandía
- 1 porción de melón
- 2 kiwis
- El jugo de dos naranjas

- 1 cda jugo de limón
- 1 cda miel o azúcar

Pasos:

1. Pelar las frutas, excepto las naranjas que hay que exprimirlas para utilizar el jugo en la ensalada.
2. Cortar las frutas en rodajas finas, quitando, por supuesto, las semillas y su centro a las manzanas.



3. Colocar los moldes sobre las rodajas de frutas y presionar hasta cortar y obtener las formas deseadas para la ensalada.



4. Colocar en una ensaladera u otro recipiente adecuado, es decir en el que les resulte fácil a los niños observar las figuras hechas con frutas.



5. Rociar las frutas con unas gotitas de jugo de limón.
6. Verter el jugo de naranja, mezclar cuidadosamente la ensalada y echar la miel o azúcar sobre las frutas.

7. Con algunos restos de frutas y sus cáscaras, elaborar caritas o cualquier otro detalle que decore de una manera llamativa y divertida la ensaladera o recipiente que se utilice.



Buen provecho....

MANUALIDAD DEL CUERPO CON PAPEL DE DIARIO:

MATERIALES

- ✓ Hojas de papel de diario unidas con pegamento o cinta adhesiva, del tamaño del niño.
- ✓ Témperas, crayones, marcadores o lápices de colores
- ✓ Pinceles o esponja vieja para colorear.
- ✓ Pegamento.
- ✓ Una cámara fotográfica o del celular.

QUÉ ES LO QUE TIENES QUE HACER....

Primero acuesta al niño sobre el papel de diario y dibuja su figura o silueta. Puedes dibujar su ropa si lo quieres. Deja que tu hijo coloree la silueta (tempera. Marcadores, crayones. lápices de colores) y mientras lo hace sácale una fotografía a la cara.

Luego imprime la foto en una hoja que sea del mismo tamaño que su cabeza o si no tienen impresora la puede dibujar en un papel

aparte. Luego corta el borde de la silueta y el borde de la cabeza.
Para terminar, pega la silueta y la cabeza.

¿QUÉ PARTES DEL CUERPO VAS O PUEDES DIFERENCIAR??

- Las manos
- Los brazos
- Los dedos
- Las piernas
- Los pies
- El torso
- La Cabeza
- El pelo

Y todas las partes de la cara, ya sean la nariz, la boca, los ojos, la frente, las mejillas, los labios e incluso puedes diferenciarle los dientes

❖ MAS VIDEOS PARA APRENDER, BAILAR Y DIVERTIRSE....

https://youtu.be/EeoXUkQst_o
<https://youtu.be/YgpEXH7tNGs>
<https://youtu.be/emSpGHBYqPB>

❖ "INICIAMOS EL MES DE MARIA"

Comenzamos a transitar el mes de María, pedimos al Señor que durante este mes puedan ir experimentando el gozo de caminar juntos en la fe, agradeciendo la oportunidad que Dios les regala de ayudar a sus hijos, nietos o niños a su cuidado, a crecer en cercanía y amor a María, nuestra Madre.



<https://youtu.be/bl4GMgtbIew>

Afiche de sol para mamá María

En una cartulina, afiche o papel se pega la figura de un sol, se dibuja o se arma. A continuación, se pintan y recortan corazones rosas y celestes (colores de María), que se pegan alrededor del sol. Luego con la ayuda de un adulto escribimos el mensaje por debajo:

“Madre queremos regalarte un radiante sol y que en sus rayos brille todo nuestro amor”.

Podemos guardar este afiche en un lugar especial (un pequeño altar con la imagen o estampita de María), donde podamos rezar y agradecer a mamá María por cuidarnos y protegernos todos los días.

CANCION PARA APRENDER Y COMPARTIR EN FAMILIA:

<https://youtu.be/VLGln-iaIOo>

❖ VUELTA A LA CALMA....



En una época en la que se usan las tablets para calmar a los niños, se hace más indispensable educar a nuestros pequeños en técnicas de relajación. Podemos hacerlo por medio de juegos de relajación para que a la vez que desarrollan recursos para la vida, se diviertan.

Así, teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad que fomenta la prisa, los estímulos rápidos y la gratificación inmediata, es de suma importancia que tengamos a mano recursos que favorezcan un mayor autocontrol.

Los juegos de relajación ayudan a los niños a mejorar su gestión y control emocional.

¡¡A soplar la vela!!

Este juego consiste en aprender a respirar de manera profunda, es decir, tomando aire por la nariz, inflando la barriga y expulsando poco a poco el aire mientras soplamos la vela con intención de apagarla. Una vez que están comprendidas las instrucciones, situamos al niño en una silla a dos metros de la vela, que se encontrará encendida encima de una mesa.

No puede levantarse ni inclinarse, por lo que es esperable que no consiga apagarla. Así que lo acercaremos medio metro aproximadamente. Realizaremos acercamientos progresivos hasta que la apague. De esta manera tendremos un rato de juego de unos 5 minutos en el que el niño adquirirá la habilidad de respirar profundamente.

El juego de la semilla....



Con música relajante de fondo y luz tenue, simbolizaremos el crecimiento de un árbol. Comenzaremos por ponernos de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, como si fuésemos gatitos desperezándose.

Somos una semilla que, al son de la música, va creciendo y convirtiéndose en un árbol grande con hermosas ramas, que serán nuestros brazos extendidos hacia arriba cuando estemos de pie. Este ejercicio es ideal para hacerlo con ellos por la noche, antes de acostarlos.

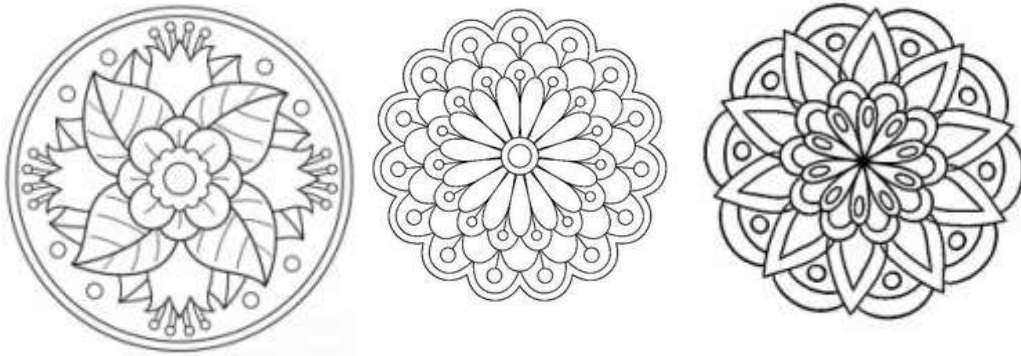
Arrugar papeles, aplastar bolas, garabatear...

Garabatear, arrugar papeles o aplastar bolas blanditas tipo anti-estrés es otro juego maravilloso para ayudarles a canalizar sus emociones negativas. Además, al mismo tiempo favorecemos el desarrollo de la motricidad fina, ya que les ayudamos a fortalecer los músculos de sus pequeñas manos.

Pintar mandalas

Pintar mandalas no solo favorece la relajación y la reflexividad, sino la capacidad de concentración y la habilidad creativa. En librerías y en internet encontramos numerosas alternativas adecuadas para ellos que les encantarán.

Pintar mandalas es uno de los juegos de relajación que más repercusión ha tenido en los últimos años.



Dichas actividades serán distribuidas por las familias de acuerdo a las necesidades, los tiempos y hábitos de cada una, las mismas se pueden realizar en un mismo día o distribuirlas de otra manera. El objetivo es que puedan hacerlas relajados, disfrutando de cada una y sacando lo mejor de esos momentos compartidos en familia. Se propone también poder dejar registro de cada actividad, para esto se sugiere sacar fotos y compartirlas con la mamá delegada de la sala, quien se encargará de hacerlas llegar a las docentes. Se sugiere también armar una carpeta o caja donde dejaremos guardados todos los trabajos realizados durante este periodo, para cuando retomemos el año escolar poder compartirlas con las docentes y sus compañeros.

Que Dios y la Virgen bendiga a cada una de sus familias,
llenándolos de paz, amor y maravillosos momentos.

SEÑO MONICA, CARINA Y SANDRA.