

# RUTINAS COS MÁIS PEQUENOS DA CASA PARA FACER NA CORENTENA

Mestras de Infantil

## QUE SUPOÑEN AS RUTINAS PARA OS NENOS E NENAS

As rutinas son un aspecto clave no día a día do alumnado de Ed. Infantil. Axudanlles a sentirse seguros, a orientarse no tempo e a predecir ou anticipar o que pasará ao longo do día, o cal aportalles maior confianza, estabilidade emocional e control ante a situación de confinamento na que nos atopamos.

A falta de rotinas ou a desestabilidade pode provocar irritabilidade, inquietude e descontrolo temporal e emocional nos máis pequenos. Ante isto , subimos un exemplo de rotinas para a cuarentena.

## OBXECTIVO

Que os máis pequenos da casa non perdan as súas rutinas, que se sintan máis seguros, tranquilos e que gocedes o tempo na familia da mellor maneira.

Non por estar en cuarentena temos que aburrirnos. Debuxemos sorriso nas nosas casa facendo máis levadeiro o confinamento.

Ante iso ,plantexamos un exemplo de rutinas

## ORGANIZACIÓN:

O recomendable é seguir a rutina que se mostra na seguinte diapositiva.

Non importa que non cumplades todas as rutinas propostas, o fundamental é que as que poidades facer, as manteñades durante a corentena para que os nenos e nenas se sintan confiados e en calma ante esta novedosa situación de confinamento.

# Exemplo de rutinas para a cuarentena

- Despertar e aseo
- Desaiuno
- Vestirse
- Ordenamos a habitación
- Actividades didácticas
- Merenda
- Xogo libre
- Comida
- Siesta ou descanso
- xogos en familia
- Exercicio físico (bailar, saltar, xogar, escondite, pita cega...)
- Relaxación (ioga, mindfuness...)
- Baño
- TIC'S ( xogo ou debuxos tablet/móbil...)
- Cea
- Hora do conto
- A durmir

## LUNS : GRAFOMOTRICIDADE.

- ❖ Recortar imaxes de revistas
- ❖ Enroscar e desenroscar tapóns
- ❖ Amasar plastilina, masa de pan... e facer formas
- ❖ Tocar algún instrumento
- ❖ Insertar la en rolos de papel
- ❖ Facer pulseiras, colares...
- ❖ Imitar trazos en sal
- ❖ Insertar cereales en espaguete
- ❖ Repartir cartas
- ❖ Facer nudos e desatalos
- ❖ Riscar papeis
- ❖ Doblar papeis
- ❖ Seguir trazos que podedes atopar en diferentes páxinas ou en caderniños.

## MARTES: LÓXICA-MATEMÁTICA

- ❖ Indicar número con pedras, fabas, garavanzos...
- ❖ Colocar o número de cousas que se lle indique nun platiño.
- ❖ Xogar o dominó
- ❖ Encestar bolas de periodico e contalas.
- ❖ Identificar o día no calendario.
- ❖ Xogar ao solitario con cartas agrupando as do mesmo número.
- ❖ Xogar a oca
- ❖ Contar obxectos da casa.
- ❖ Contar as letras do nome e de outros nomes.
- ❖ Contar cantos días van de cuarentena.
- ❖ Realizar crebacabezas
- ❖ Lerlle un conto ou unha historia e facerlles preguntas
- ❖ Descubrir desmontando un obxecto e volvendo a montalo.
- ❖ Realizar grafías do números.

Neste enlace podedes atopar actividades que podedes facer cos nenos <https://es.ixl.com/math/infantil>



## MÉRCORES: LECTOESCRITURA

- ❖ Nun folio facer un puzzle co nome e os apelidos.
- ❖ Escribir en espuma de afeitar.
- ❖ Escribir en azucre, fariña...
- ❖ Identificar cores.
- ❖ Recortar letras do periodico e formar palabras.
- ❖ Facer galletas de letras e crear palabras.
- ❖ Xogar o vexo-vexo
- ❖ Dicir palabras que comecen por unha letra.
- ❖ Debuxar letras e números no aire.
- ❖ Rechear espazos ou debuxos.
- ❖ Copiar debuxos, letras...nun folio.
- ❖ Trazado de letras en fichas

<https://quecamandiles.com/juegos-educativos-lectoescritura/>

## XOVES: CIENCIA E NATUREZA

- ❖ Plantar lentella nun algodón húmido.
- ❖ Semilleiros caseiros en cuncas de ovo.
- ❖ Disolución de cores con auga quente e lacasitos.
- ❖ Tintura de apio( vasos con colorante e un apio en cada un)
- ❖ Flotación de laranxa con pel e sen pel.

<https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/experimentos-caseros-para-ninos/>

## VENRES: ARTE

- ❖ Castañuelas con cartón e cáscaras de noz ou chapas.
- ❖ Estampar formas con rolos de papel hixiénico.
- ❖ Petanca con botellas de plástico.
- ❖ Collage con recortes de revista.
- ❖ Pintar con chocolate derretido.
- ❖ Tatuaxes corporales con rotuladores.
- ❖ Facer marcapáxinas.
- ❖ Colares con pasta.
- ❖ Papiroflexia.
- ❖ Marionetas con calcetíns.
- ❖ Teléfonos a distancia con vasos de iogur e la.

<https://www.escolaimaxinada.com/inicio/categories/infantil>

## EXEMPLOS DE XOGOS EN FAMILIA

- ❖ Quen rie antes con carantoñas.
- ❖ Concurso de disfraces.
- ❖ Xogos con palmas.
- ❖ Recetas en familia.
- ❖ Xogo das estatuas( cando paramos música, somos estatuas).
- ❖ Escondite inglés.
- ❖ Grabar mensaxes de apoio para a familia e amigos.
- ❖ Imitar profesións: perruquería, médico, dependiente...
- ❖ Película e palomitas.
- ❖ Xogos de mimíca ou imitación de sons.
- ❖ Búsqueda do tesouro( esconder obxecto e que o atopen con pistas)
- ❖ Caixa misteriosa( adiviñar o que hai dentro cos ollos pechados)
- ❖ Inventar historias ou coreografías.
- ❖ Ordear fotos familiares por antigüidade.
- ❖ Carreira de equilibrio con culleres e unha bola de papel.
- ❖ Xogos de mesa( cartas, dominó, puzzles, tres en raia...)

## EXEMPLOS DE RELAXACIÓN

- ❖ Masaxes en familia
- ❖ Posturas de ioga
- ❖ Ioga guiado con videos. Yogig en youtube
- ❖ escoitar música relaxante.
- ❖ Pintar mandalas.
- ❖ Observar botellas sensoriales.
- ❖ Mindfulness
  - Observamos candeas un tempo e finalizado podemos apagala.
  - Mirarnos aos ollos sen perder contacto un tempo.
  - Ensinar varios obxectos, cerrar os ollos mentras quitamos un , que falta?
  - Cerrar os ollos, damos unha palmada , de onde ven o són?

# CONTOS

- <https://mtdominguezperez.blogspot.com/2020/03/audiocontos-para-rir-sonar-compartir.html?m=1>
- <https://www.youtube.com/user/BeatrizMontero>
- <https://www.youtube.com/channel/UCeFA7SyrMlfXAXF-tp1uVQ>

## Outras páxinas web

<http://aulasgalegas.org/>

<https://www.rtve.es/educlan/>

ESPERAMOS QUE VOS SIVA DE AXUDA  
PARA PASAR CON SORRISOS E CALMA ESTA CORENTENA