

## PSICOMOTRICIDADE 4 ANOS (Maio 2020)

- ✚ Lembrade que sempre é importante comezar quentando un pouquiño bailando alguha canción animada que nos obrigue a mover todo o corpo.
- ✚ Facemos xogos para traballar diversos aspectos como a coordinación óculo-manual (ollo-man), a lateralidade, saltos, etc.

### **XOGOS DE MOTRICIDADE GROSA:**

#### **1) Xogamos aos bolos con botellas de auga:**

Con cousas tan sinxelas como botellas de auga, que podemos decorar nós mesmos como máis nos guste, podemos fabricar este divertido xogo de bolos. Podemos incluso decorar as botellas con diferentes expresións que representen as distintas emocións (alegre, triste, sorprendido, enfadado... Os adultos ou algún irman ou irmá poden dar a consigna de tirar só as botellas que teñan cara triste, ou sorprendida por exemplo. A divertirse!



## 2) Encestamos avións de papel:

Cun anaco de cartón de forma cuadrada ou rectangular deseñaremos este xogo para traballar a puntería dos pequenos. Podemos decorar o cartón como queiramos, e logo hai que facerlle buratos de forma circular de diferentes tamaños, cada burato equivale a 10 puntos, 20 puntos ou 50 puntos, dependendo da dificultade. Quén será o mellor piloto?



## 3) Coelliño tragabolas:

Seguro que tedes por casa algunha caixa de cartón, só teredes que recortarlle una porta circular a modo de boca e poñerlle unas orellas na parte superior a modo de coello. O xogo consiste en intentar introducir cun bastón bolas, canicas, pelotas... hasta rolos de papel dentro da boca do coelliño.



## XOGO DE MOTRICIDADE FINA:

### 1) Xogo de pesca con vasiños de iogur:

Podemos facer este xogo tan fácil reciclando uns vasos baleiros de iogur. Colocamos unhas arandelas na parte de abaixo do iogur e facemos una cana (podemos facela con paus que atopemos nos paseos diarios que facemos ou no seu defecto con palliñas de beber) cun cordel atado nun dos extremos no que colocaremos un clip un pouco aberto que servirá de anzol. Ánimo comeza a xornada de pesca!



## RELAXACIÓN E VOLTA Á CALMA

### MINDFULNESS

**Jon Kabat Zin** no seu libro **Atención Plena** recórdanos o habitual que é comer sen saborear a comida ou non percibir o aroma da terra húmida despois de un día de chuvia. **Algunha vez pensastes o normal que é tocar aos demais den darnos de conta das sensacións que nos transmiten? Somos especialistas en permanecer desconectados a maior parte do tempo e o peor é que ignoramos que estamos desconectados.**

**Un dos principais beneficios da práctica de minfulness cos nenos e nenas é a mellora na capacidade de atención e concentración. Moitos país alertan de que os nenos de hoxe en día teñen problemas para concentrarse. Algúns non conseguen comunicarse con eles nin buscando o contacto**

**visual!** Son moitos os motivos que poderíamos enumerar como os causantes do problema, ás tecnoloxías, falta de contacto coa natureza...

## ALGUNHAS TÉCNICAS DE MINDFULNESS PODEN AXUDARNOS:

### Cómo practicar mindfulness en familia?

Para levar a cabo estas técnicas non precisamos de demasiado tempo, só será necesario disponer dun lugar tranquilo e relaxado.

Para comezar, dous ou tres días á semana cunha duración de 10 minutos sería fantástico!

#### 1. Quietos e atentos como una rá.

Dille ao teu fillo que **as rás son animais que poden dar grandes saltos pero tamén poden quedarse moi quietas, observando todo o que pasa ao seu redor pero sen reaccionar de inmediato.**

Respirar con moita calma, e explícalle que vades a xogar a ser como una rá. A súa tripa inchase cando entra o aire e se desincha cando sae o aire.

***“Imos respirar e sentarnos como fai a rá, así a raniña non se cansa e non se deixa arrastrar por tódolos plans interesantes que pasan pola súa cabeza. Durante un tempo imos estar quietos como una rá, sentindo como a barriga abulta un anaco e despois de desinfla outra vez”.***



En este exercicio o neno aprende a manterse en calma e a ser consciente da respiración.

## 2. A respiración da ABELLA (30 segundos)

Este exercicio é estupendo para serenarse e centrar a atención na respiración. Debemos tapar as orellas co dedo pulgar e apoiar o resto da man sobre a cabeza. **A continuación cerramos os ollos e imitamos o son da abella Zzzzz.**



## 3. O xogo do silencio (30 a 60 segundos según idade)

É un xogo moi sinxelo para iniciarse en técnicas de concentración.

**Sentamos en círculo e lles preguntamos se son capaces de estar en silencio como as montañas e as flores. Teñen que cerrar os ollos e manterse tranquilos e atentos ata que se termine o tempo.**

Para estes exercicios é necesario contar cun medidor de tempo que os nenos poidan comprender (reloxo con alarma, reloxo de area...).



#### 4. Observamos como detectives (30 a 60)

Este xogo, ao igual que o anterior, trata de desenvolver a concentración a través do silencio e a quietude. Pero esta vez, en vez de permanecer cos ollos pechados, **observaremos coma detectives atendendo aos detalles máis pequenos e insignificantes de algún obxecto en movemento** como:

- Unha lámpada que cambia de cores.
- Un reloxo de area ou de auga
- Unha candeia prendida (ao rematar o tempo poden soplala para apagala).
- Unha botella da calma.

