

A RELAJARNOS

Niñas y niños de 4 y 5 años



MATERIALES:

Música de relajación
(música instrumental).



INICIO:

Nos reuniremos con el grupo de niños formando un círculo todos de pie, para dar las normas para realizar el ejercicio:

- Estar en silencio para poder escuchar las indicaciones.
- Buscar todo el tiempo caminar libremente pero sin golpear, o chocarme con el compañero.
- Disfrutar la experiencia.



DESARROLLO:

Los niños caminarán libremente por el espacio, acompañados de una música, y escuchando la voz de la maestra que cada cierto tiempo y de manera pausada dará indicaciones acerca del ritmo de la caminata, a cerca de la respiración, y a cerca del estiramiento y soltura del cuerpo.

La pulguita

1. Dejar libremente que los niños encuentren un lugar en el espacio para echarse sobre el suelo y que cierren sus ojos.
2. Dar indicaciones pausadas sobre el total estiramiento del cuerpo.
3. Jugar a contraer los músculos de ciertas zonas del cuerpo y luego de un tiempo aflojarlos suavemente.
4. A continuación dar la indicación de quedarse dormidos, y solo aquel que lo consiga, podrá sentir que una pulguita se posa sobre su frente.
5. Observar aquellos niños que muestren estar más relajados, y posar por un segundo el dedo meñique sobre su frente, como si fuera una pulguita que salto sobre él.
6. Luego acercarse a ellos y buscar alzarlos por las caderas, para ver quien está más relajado... soltarlos suavemente.



**CIERRE:****Los títeres**

1. Teniendo ya a los niños relajados y sueltos, decirles que se imaginen que ciertas partes de su cuerpo están sujetados por un hilo transparente.
2. A continuación, les pediremos que abran los ojos.
3. La profesora se acercara a algunos niños y actuara como si los estuviera jalando con ese hilo transparente.... y luego los soltará... ellos deben dejarse caer flácidos y sueltos.
4. Luego lo hará de manera grupal: por ejemplo "Este hilo transparente los tiene sujetados de la nariz y los jala hacia arriba, arriba, arriba...y así sucesivamente hasta conseguir que estén totalmente de pie y así terminar con la actividad
5. Ya de pie, ubicarlos en círculo, y sin acompañamiento de la música, conversar sobre lo que sintieron durante el ejercicio.



EL LABERINTO

Circuito de Psicomotricidad - Niñas y niños de 4 y 5 años



MATERIALES:

- Ula- ula
- Triangulos, aros
- Cojines de psicomotricidad



INICIO:

Iniciaremos presentando a los niños el circuito motriz, para motivar a los niños a recorrerlo podemos crear la historia que dicho circuito es un laberinto y el reto es lograr llegar a la meta atravesando los diversos obstáculos.

Para ello previamente los maestros hemos ubicado los diversos materiales con los que contamos de forma que los niños puedan realizar en secuencia por lo menos 4 ejercicios diferentes. Ejemplo: Sortear obstáculos saltando con los dos pies juntos, luego caminar en equilibrio sobre una línea delgada, luego pasar por debajo de un túnel o puente, finalmente trepar a una silla y saltar sobre una colchoneta.

IMPORTANTE:

Antes del inicio del circuito debemos explicarles a los niños cómo deben realizar cada uno de los ejercicios, debemos dejarlos intentarlo y nosotros los maestros ser sus modelos. Asimismo es importante brindar seguridad y protección durante todo el circuito de manera que los niños se sientan cómodos y sobre todo seguros para realizar cada uno de los ejercicios.



DESARROLLO:

El Laberinto

Es momento que los niños recorran el laberinto, nosotros los maestros iremos acompañando sin invadir su espacio, permitiéndolos recorrer el laberinto por sí solos y estando atentos por si necesitaran nuestra ayuda.



CIERRE:

Creemos juntos un nuevo circuito

Es hora de brindarle a los niños la oportunidad de crear, de dar ideas para junto a ellos crear un nuevo circuito y desarrollarlo junto a sus compañeros.

Antes de terminar, compartamos una ronda de reflexión, escuchemos cómo se sintieron, qué les pareció difícil y qué ejercicio les gustó más realizar.

UN PROGRAMA DE:

