



DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR PARA NIÑOS(AS) DE PRE-ESCOLAR.

Licda.Yamara Vaughan FISIOTERAPIA

Sabemos Que...

- Los niños pueden aumentar hasta 5 libras de peso y crecer 4 pulgadas durante 1 año.
- En esta misma línea de tiempo deben habilitar o mejorar sus actividades Motoras Gruesas.
- **Habilidades Motoras Gruesas**
- Alternar sus pies al subir: escaleras o lomas.
- Saltar con los dos pies.
- Utilizar las manijas de las puertas.
- Controlar los movimientos grandes grupos musculares. (Brazos, piernas, tronco)
- Rodar, hacer volteretas, saltar y trotar.
- Lanzar y rebotar una pelota.
- Saltar sobre objetos.
- Pedalear y manejar un triciclo o una bicicleta.

- **Desarrollo cognitivo**

La habilidad que desarrollan los niños para pensar y aprender; de experiencias ganadas del mundo que los rodea.

- **Desarrollo social y emocional**

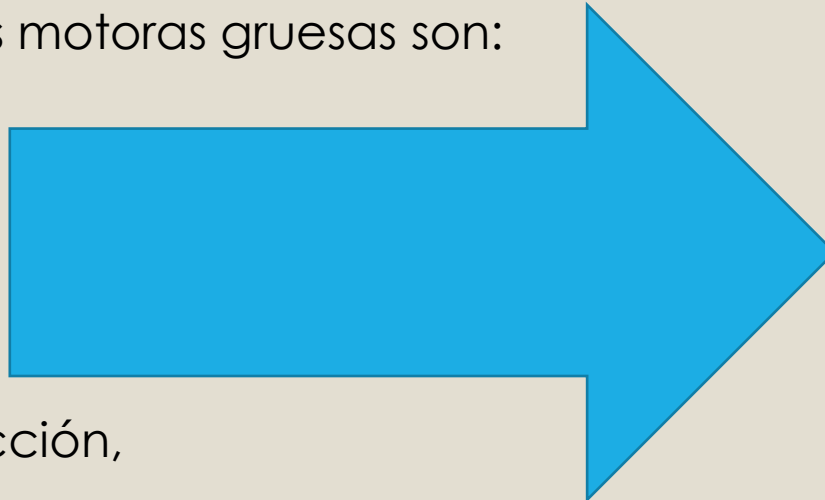
Nuestros hijos podrían comenzar a desarrollar una personalidad propia y única.

¿Por qué son importantes las habilidades motoras gruesas?

Las habilidades motoras gruesas son importantes para permitir que los niños realicen acciones diarias.

- Las principales habilidades motoras gruesas son:

- El equilibrio
- La coordinación
- La conocimiento corporal
- La fuerza física
- El tiempo de espera y reacción,



Brinca-brincas,
surra surra,
bicicletas,
rayuela, carrerita,
bailar.

- Las habilidades motoras gruesas están relacionadas con otras destrezas, que incluyen:
- El equilibrio
- La coordinación
- La conciencia corporal
- La fuerza física
- El tiempo de espera y reacción
- **El Desarrollo Motor Grueso en niños de 3 a 6 años debe incluir:**
- mayor habilidad para correr, saltar, lanzar y patear pelotas.
- habilidad para atrapar una pelota que rebota o este en movimiento en el piso (rodando).
- habilidad para pedalear un triciclo hacia atrás y luego adelante desde los 3 años y entre 4 o 5 años trata de controlar el timon.
- alrededor de los 4 o 5 años, habilidad para saltar buscando el balance.



EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD GRUESA

COORDINACIÓN DE PIES



Otras actividades que ayudan a desarrollar la Motora Gruesa

```
graph TD; A[Otras actividades que ayudan a desarrollar la Motora Gruesa] --> B[Que señalen las partes de su cuerpo y para que las utilizan]; A --> C[-Armar rompecabezas<br/>-Juegos de rondas]; A --> D[-Realizar recorridos sobre líneas de diferentes formas dibujadas<br/>-Bailar]; A --> E[-Imitar sonidos y movimientos de animales];
```

Que señalen las partes de su cuerpo y para que las utilizan

- Armar rompecabezas
- Juegos de rondas

- Realizar recorridos sobre líneas de diferentes formas dibujadas
- Bailar

- Imitar sonidos y movimientos de animales

- **Juegos recreativos para mejorar las habilidades motrices básicas en los niños 3 - 5 años**

- **JUEGO 1**

NOMBRE: Caminando como papá.

Objetivo: caminar con pasos cortos, medianos y largos imitando los pasos de un bebe, el papá y el abuelo.



- **JUEGO 2**

NOMBRE: Piso mojado.

Objetivo: caminar en punta de pie para reforzar el arco plantar.



- **JUEGO 3**

NOMBRE: El pollito.

Objetivo: caminar hacia diferentes direcciones imitando animales



- **JUEGO 4**

NOMBRE: El trencito.

Objetivo: caminar pasos cortos, moviendo los brazos en forma de las ruedas del tren para practicando la oscilación de los brazos al frente y atrás.



- **JUEGO 5**

NOMBRE: Enanos y gigantes

Objetivo: caminar imitando enanos y gigantes para reforzar el arco plantar.



- **JUEGO 6**

NOMBRE: El soldado.

Objetivo: caminar elevando rodillas.



- **JUEGO 7**

NOMBRE: Simón dice...

Objetivo: Caminar a la señal de Simón dice.



- **JUEGO 8**

NOMBRE: El acróbata.

Objetivo: Caminar sobre una línea.



- **JUEGO 9**

NOMBRE: El vendedor del mercado.

Objetivo: Caminar llevando un objeto liviano y seguro sobre la cabeza.



- **JUEGO 10**

NOMBRE: El gigante en la ciudad.

Objetivo: Camina, gatear y pasar obstáculos.



- **JUEGO 11**

NOMBRE: Corre y detente.

Objetivo: Correr y parar en diferentes direcciones.



- **JUEGO 12**

NOMBRE ¡Corre que te mojas!

Objetivo: Correr con pasos cortos, medianos y largos



- **JUEGO 13**

NOMBRE: Animales en la selva

Objetivo: Correr, saltar y galopar alternadamente.



- **JUEGO 14**

NOMBRE: El Semáforo

Objetivos: Correr con variación de velocidad.





Fisioterapia

