

# Ejercicios para hacer en casa y trabajar el cuerpo jugando II



Hola, seguimos en casa, así que seguimos con ideas para trabajar en casa. Como siempre son ideas sencillas para que podáis hacer en casa a modo de juego y así seguir mejorando nuestro cuerpo.

Coger una manta o toalla grande y sentar al niño-a en un extremo, coger la manta del otro extremo y pasear al niño-a por el pasillo, comedor....  
Una actividad muy divertida y mejora el tono del tronco.



Otra variedad del juego anterior es meter al niño en un barreño y atar una cuerda y pasearlo a modo de cochecito por la casa, variando la velocidad.



Ahora vamos a **saltar** o intentarlo.

Cogemos una cuerda, si no tenemos, cualquier cinturón, por ejemplo, del batín. Lo movemos a modo de serpiente y jugamos a saltar, podemos hacerlo mas difícil cogiendo la cuerda por dos extremos y que salte. Como saltar es difícil, también podemos jugar a pasar la cuerda por encima, a la altura de su rodilla.

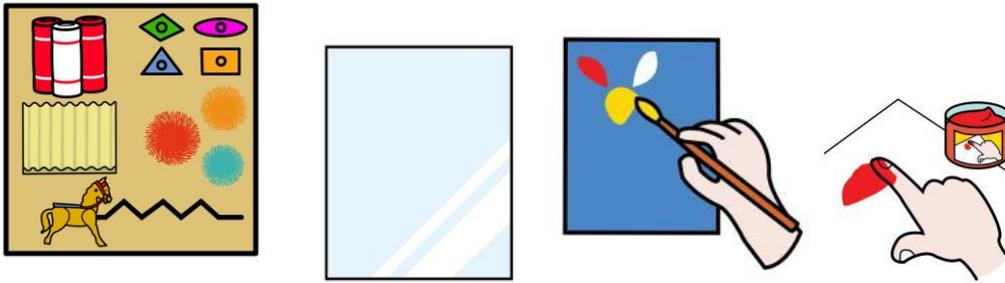


Una idea para trabajar distinta es trabajar en vertical, además aporta muchos beneficios.

Con paneles táctiles caseros verticales, por ejemplo, pegar una cartulina en una pared o puerta, pegar rollos de papel de W.C. y pasar pelotitas, pegar hilos de lana para jugar, pegar esponjas, tapones de botellas, cartones y tocarlo  
O bien jugar en un cristal con pintura, espuma...

Es importante delimitar la zona donde jugar y pintar para que no lo haga por toda la casa. También os recomiendo que luego participe en la limpieza de la zona que hemos manchado, coger el trapo, pulverizar agua, frotar, todo son oportunidades de aprendizaje y fomenta la destreza manipulativa.

O simplemente pintar en un folio, pero puesto en vertical.



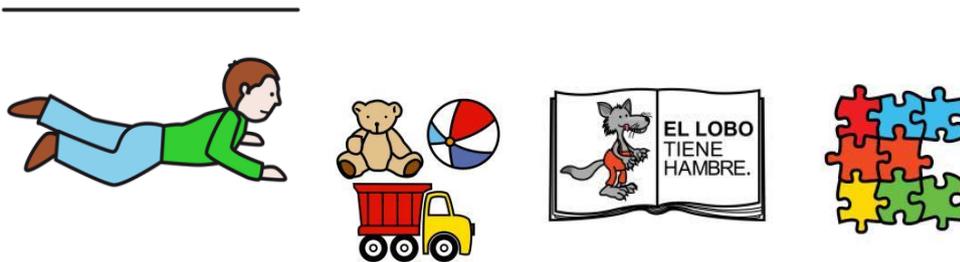
Es muy bueno también estar un rato en **cuclillas**, así que una buena idea es jugar un rato (Unos minutos) en esta postura.

Al principio cuesta, así que no os preocupéis si no aguanta mucho.



Como idea también es muy recomendable hacer actividades tumbados **boca abajo**. Ayuda a mejorar el tono muscular de espalda, cuello y brazos.

Jugar, leer un cuento, encajables, la Tablet...



Bueno aquí van algunas ideas mas para estos días, espero que os sirva de ayuda.

Servicio de fisioterapia

Gema Corpas

