

JUEGOS PARA MEJORAR EL CUERPO Y

LOS SENTIDOS 3

DESDE EL SERVICIO DE FISIOTERAPIA OS PROPONEMOS UNOS JUEGOS DIVERTIDOS PARA MEJORAR FUERZA, COORDINACION, EQUILIBRIO Y A LA VEZ TRABAJAR LOS SENTIDOS



El avión

Nos tumbamos en el suelo sin zapatos y ponemos nuestros pies en la ingles o caderas del niño-a lo cogemos de las manos y lo levantamos. Jugamos a volar.

Mejora la fuerza de los brazos, manos, cuello glúteos y la espalda, así como la propiocepción y el sistema vestibular



La manta

Cogemos una manta o una toalla grande, ponemos una caja o un barreño y lo llenamos con cosas o juguetes que pesen y que el niño-a juegue a arrastrar la manta por la casa. Podemos hacer carreras.

Mejora la fuerza de las manos y brazos, el equilibrio, la coordinación, ayuda a la propiocepción.



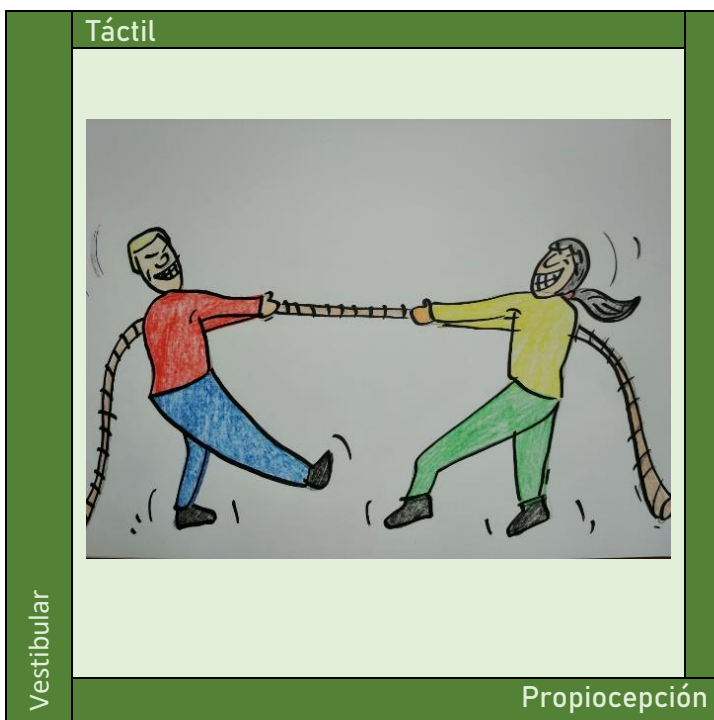
Vestibular

Propiocepción

La pelota

Cogemos una pelota grande o cacahuete grande y sentamos al niño, lo cogemos de la cadera y movemos en todas direcciones.
También hacer rebotes arriba y abajo y que él mismo participe botando.

Mejora la lateralidad, la fuerza del cuello, abdomen, espalda además de la propiocepción y el sistema vestibular.



Táctil

Vestibular

Propiocepción

La cuerda

Cogemos una cuerda o toalla y jugamos a estirar, genial para jugar en familia.
También se puede sentar el niños en el suelo en una manta y estiramos de él por el pasillo(en este juego el niño-a debe coger la cuerda)

Mejora la fuerza de las manos de los brazos, abdomen y la espalda, así como la propiocepción y sistema vestibular y táctil.

Bueno aquí van algunas ideas que ayudan a mejorar el cuerpo y la estimulación sensorial.

Servicio de fisioterapia



Gema Corpas

Ilustraciones de José Vara