

JUEGOS PARA MEJORAR EL CUERPO Y LOS SENTIDOS

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



La carretilla

Cogemos al niño-a de las piernas y le decimos que ande con las manos.

Si tiene dificultad podemos cogerlo de la cadera o cintura.

Mejora la fuerza de los brazos, manos, cuello y la espalda, así como la propiocepción de brazos.



La manta

Cogemos una manta o una toalla grande, la cogemos por las esquinas y metemos al niño-a dentro a modo de hamaca. Balanceamos a los lados y arriba y abajo.

Mejora el equilibrio, la coordinación, ayuda al sistema vestibular y a la propiocepción.



El canelón

Cogemos una manta o alfombra y enrollamos al niño-a. dejamos unos segundos y apretamos su cuerpo un poco. Desenrollamos Como variedad, meter también los brazos dentro de la alfombra.

Mejora la lateralidad, la fuerza del cuello y espalda y la propiocepción.



El avión

Cogemos al niño-a de axilas y caderas y mecemos. Si tiene buena tolerancia movimientos mas rápidos.

Mejora la fuerza de los brazos, cuello y la espalda, así como la propiocepción y sistema vestibular.

Bueno aquí van algunas ideas que ayudan a mejorar el cuerpo y la intervención sensorial, Espero que os sirva de ayuda.

Servicio de fisioterapia



Gema Corpas

Ilustraciones de José Vara