

JUEGOS PARA MEJORAR EL CUERPO Y LOS SENTIDOS 2

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

Vestibular



Propiocepción

Pelota

Ponemos al niño-a boca abajo en la pelota, lo cogemos de la cadera y balanceamos adelante y atrás y a los lados.

Mejora la musculatura del cuello, espalda y glúteos, además estimula el equilibrio, la coordinación y ayuda al sistema vestibular.

Vestibular



Propiocepción

La cama

En una cama elástica o una cama normal cogemos al niño-a de las manos y le pedimos que salte.
Si aún no se anima a saltar puede andar en la cama.

Mejora la fuerza de las piernas, los brazos, así como la propiocepción y sistema vestibular.

Vestibular



Propiocepción

Saltos

Ponemos varios cojines en el suelo y alguna manta y desde una silla o sofá que el niño salte.

Mejora la fuerza de las piernas, la coordinación, el equilibrio, sistema vestibular y la propiocepción.

Vestibular



Propiocepción

La manta

Cogemos una manta y sentamos o tumbamos al niño-a. Arrastramos del niño-a haciendo giros, aceleraciones y frenadas. Es súper divertido.

Mejora la fuerza del tronco, la coordinación, el equilibrio además de la propiocepción y el sentido 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