

Actividad Física Para Niños de Dos a Tres Años



Beneficios de Actividades Físicas Para los Niños

- ★ Corazón saludable
- ★ Desarrollo social a través del juego
- ★ Resuelve problemas des destrezas
- ★ Aumento la coordinación y movimientos de destrezas
- ★ Elevado estima personal

Actividad Física Para Niños de Dos a Tres Años

Persigueme, Persigueme	Super Niño	Ruta del equilibrio	Rodando Como Trunco
 <p>Juegue con el niño persiguiéndolo cuidadosamente por el patio u otra área espaciosa y cuando lo alcancé abrase al niño. "Tu persígueme, y yo corro, ¿me puedes alcanzar? Corrimos por todos lados, el hacer ejercicio es divertido."</p>	 <p>Trabaje con su niño en su habilidad para brincar y caer al suelo sin peligro aguantándole su mano mientras brinca de pequeños escalones, orilla de la acera o cajas. Practique caer en ambos pies y doblando las rodillas.</p>	 <p>Cree una ruta de equilibrio con objetos como tablas de madera, soga torcida y rutas con cinta adhesiva que activen movimiento de sus niños y destrezas equilibradas.</p>	 <p>Demuestre como crear un trunco en el piso con sus brazos extendidos sobre su cabeza con sus manos juntas. Desafía a su niño al rodar como un trunco manteniendo sus piernas esteradas y juntas.</p>

Movimientos Para Practicar Con Sus Niños

- Balanceándose
- Trepándose
- Derrumbándose
- Pisotear
- Deteniéndose
- Brincando
- Marchando
- Rodando
- Corriendo
- Escondiéndose
- Dar Vuelta
- Torcerse
- Caminar como pato
- Deslizándose
- Arrastrando
- Apurándose



Juguetes Para Niños de Dos a Tres Años

- Saltando como conejo
- Carretilla liviana
- Barriles de jugar
- Juguetes para halar con soga
- Juguetes para montar que se vean realistas (Motocicletas, Tractores)
- Instrumentos de
- Caballitos para mecerse con manijas y a la altura de la cintura
- Trineo - más pequeño que la estatura del niño
- Asiento que da vuelta



Referencias:

Clements, Rhonda, Lee, Michael, G. H. C. Illustrations, & O'Sullivan. The Diane Lindner-Goldberg Child Institute, Parent's Guide To Physical Play. New York State Department of Social Services. July 99.

300 copies of this publication were printed by the SD Department of Health at a cost of \$.06 per copy.