

# 1. ¿CÓMO SE MUEVE MI CUERPO?

## Hábitos y bienestar emocional

Consideramos importante trabajar de forma cooperativa y colaborativa con las familias en el proceso educativo del niño y la niña, lo que repercutirá en su buen desarrollo. Ofrecemos esta información que puede ser útil para transmitir los saberes que se abordarán en esta situación de aprendizaje.

Hablaremos sobre el cuerpo, sus partes, la importancia de una alimentación saludable y la realización de distintos deportes. Presentaremos los Juegos Olímpicos y sus símbolos. Aprenderemos a vivenciar el valor de «**compartir**», a practicar las habilidades sociales de «**seguir instrucciones**» y a respetar la norma de clase «**hacer bien la fila**». Se recomienda reforzarlas en casa con el fin de convertirlas en hábitos. En música, descubriremos «**el piano**» y se trabajará como emoción «**el enfado**».

Como los niños y niñas ya conocen el centro, los primeros días de colegio no van a ser tan intensos como lo pudieron ser el curso pasado. El estar horas fuera de casa separados del mundo familiar no supondrá para ellos un «problema», como tampoco lo va a ser reencontrarse con sus compañeros y compañeras o adaptarse al ritmo de trabajo y a las normas de clase. Os damos algunos consejos prácticos que pueden favorecer una agradable vuelta al cole.

### CONSEJOS PARA LA VUELTA AL COLEGIO

- **Ya soy mayor.** Hablarles sobre que ya son alumnos de segundo curso de Educación Infantil, que se van haciendo cada vez más mayores, van aprendiendo cada día más y que estáis muy orgullosos por todo ello. Potenciar su autoestima, indicando que poco a poco van creciendo y mejorando en la realización de muchas actividades que el año pasado no podían hacer.

- **Me relaciono sin problemas.** Recordarles que van a encontrarse con otros niños y niñas, a los que no ven desde el curso anterior, y que hay que ser amiga o amigo de todos.
- **Somos puntuales.** Comentarles que hay que llegar a la hora de entrada al colegio y prometer la misma puntualidad a la hora de recogerlos.



- **Es importante el descanso.** Hemos de adaptar los horarios de casa, comida y descanso a los propios del colegio, procurando que duerman lo suficiente. El descanso, al igual que la alimentación y el deporte, son fundamentales para el desarrollo de nuestros hijos e hijas.



- **Cuidar los materiales.** Preparar con ellos el material que han de llevar: el estuche, los cuadernos con su nombre, la ropa marcada y una mochila. Comentarles que han de ser cuidadosos con todos los materiales, tanto los que son suyos como los que puedan compartir en el aula con sus compañeros y compañeras.

- **Llevar ropa cómoda.** Asegurarse de que acuden al colegio con ropa cómoda y práctica, y, si puede ser, marcada en un lugar visible y claro, que les permita reconocer sus prendas. Indicarles que, al igual que han de ser cuidadosos con sus materiales, también lo deben ser con la ropa y evitar estropearla.



- **Evitar distraer al docente.** Intentar evitar entretenerse con el docente a la hora de entrada, pues son muchos los niños y niñas que no puede dejar de vigilar; buscar otros tiempos y momentos en los que no esté ocupado, pues ello beneficiará la atención del niño y la niña. Si tenéis algo que comentar, dádselo por escrito o comentadlo de forma rápida y escueta.



- **Paciencia en los primeros días.** Es normal que en los primeros días haya algún niño o niña que le cueste un poco retomar la rutina, pero se irán adaptando a lo largo de la primera semana. Ser conscientes de que este proceso de adaptación de los primeros días de colegio implica romper con la rutina que hemos llevado durante las vacaciones, y el enfrentarse a una situación novedosa puede suponer cierta tensión que es bueno ir superando con nuestra comprensión y cariño.



## PARA TRATAR EN FAMILIA

### LA IMPORTANCIA DEL JUEGO Y EL MOVIMIENTO

Los niños y niñas se están moviendo constantemente. Ya desde que nacen, los bebés patalean, observan el movimiento de sus manos y les encanta entretenerse y divertirse con juegos motrices. Al mismo tiempo, están aprendiendo a utilizar su cuerpo, quemar energía y aumentan su autoestima. Según se van haciendo mayores, les gusta realizar actividades físicas con otros compañeros y compañeras, medir sus fuerzas y competir entre ellos.

El juego motriz es para los niños y las niñas una fuente de placer, y no solo es bueno para su salud física, sino también para su salud mental.

Es un elemento muy importante en su educación, ya que les ayuda a superar la timidez y el miedo, a frenar los impulsos, a respetar a los demás, a colaborar y a ser responsables.

Resulta muy recomendable llevarlos a parques infantiles donde haya juegos con los que puedan desarrollar su motricidad y en los que puedan socializar con otros niños y niñas.



Tampoco hay que olvidar las múltiples situaciones que surgen constantemente en la vida cotidiana para realizar todo tipo de actividades motrices:

- Subir y bajar escaleras.
- Sentarse y levantarse de la silla.
- Agacharse.
- Correr por el puro placer de hacerlo.
- Caminar en vez de usar los transportes.

Situaciones todas que debemos aprovechar.

A esta edad pueden comenzar a practicar algún deporte. Uno de los más recomendables es la «natación», por los beneficios que conlleva, pues ejercita todas las partes del cuerpo.



También otros muchos individuales como patinar, practicar yoga o hacer judo (que ejercita la respiración y les enseña a relajarse y a descargar toda la energía que llevan dentro). O deportes de equipo en los que se refuerzan valores de compañerismo y solidaridad.



Para estimular y motivar el ejercicio físico en los niños y niñas más sedentarios, proponemos esta divertida actividad:

- Cada vez que hayan jugado en el parque, practicado algún deporte, ido al colegio caminando, montado en bici, bailado o hecho alguna actividad que mueva su cuerpo, podrán colorear al búho Saru.
- Mientras colorean, pueden contarle a Saru dónde fueron, qué hicieron y cómo se sintieron moviéndose, reforzando la conciencia de su propio bienestar.
- Cuando hayan coloreado varios búhos, pueden mirarlos todos juntos y comentar con la familia o en el aula cuántas aventuras ha vivido Saru gracias a ellos y cómo se siente su cuerpo ahora que se mueven más.

Adjuntamos un fotocopiaable en la página siguiente del búho Saru para hacer la actividad.

# EL BÚHO SARU



• Colorea a Saru.