

"LOS GLOBOS"

Alba
PSICÓLOGOS

Edad: **1** año y medio.

Tiempo: 15 minutos.



Materiales necesarios:

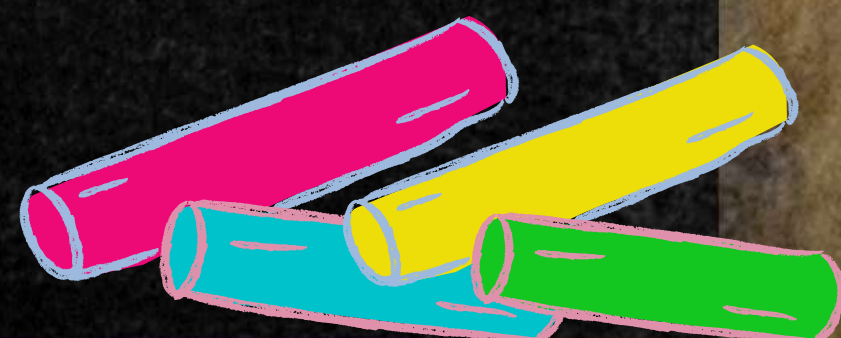
-No es necesario material específico.

Desarrollo de la actividad:

Se pone a los niños en círculos unidos por sus manos. Se les dice a los niños que se van a convertir en globos cuando la educadora haga la acción de “accionar la bomba de aire”. Es un ejemplo de respiración guiada para la cual la educadora les irá guiando:



1º deben llenar sus pulmones de aire, hinchar el vientre levantar los dos brazos y ponerse de puntillas, durante 4 segundos. Haciéndose grandes como un globo lleno de aire.

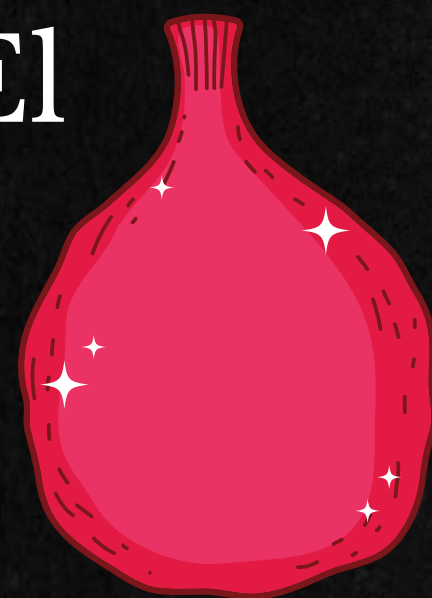


"LOS GLOBOS"



Alba
PSICÓLOGOS

2° Deben poner las manos en su vientre para dejar salir el aire como un globo que se desinfla espirando por la boca. El vientre les debe quedar plano como un globo desinflado.



3° Los niños se sueltan la mano unos de otros y se mueven en todas direcciones como un globo que se está desinflando

La idea es repetir el proceso, es decir: Inflar y desinflar el globo dos o tres veces. La última vez se desinfla hasta que esté bien vacío.

4° Cuando se hayan repetido estas veces al final se echan en el suelo como si estuvieran completamente desinflados y se deja que descansen un poco.

Para **finalizar** el juego se va diciendo el nombre de cada niño y cuando lo oigan se levantan calmadamente.

