

## **EJERCICIOS DE 0 A 3 AÑOS.**

### **BOCA ARRIBA.**

- Movilizamos brazos:

Subimos y bajamos un brazo, luego el otro y los dos a la vez.

Estiramos y flexionamos un codo y luego el otro.

Movemos muñeca y dedos, de ambas manos.

- Movilizamos piernas:

Flexionamos y extendemos una cadera, y luego la otra.

Estiramos y flexionamos la rodilla, y luego la otra.

Subimos y bajamos el pie, y luego el otro.

- Realizamos volteos para un lado y para otro, y después la “croqueta” (vuelta entera)
- Subir las piernas a la vez y que aguanten arriba (si pueden ellos solos)

### **BOCA ABAJO.**

1. Trabajar el control cefálico:

Apoyarse sobre manos y codos y mantener lo que pueda la cabeza arriba y en la línea recta.

Colocar objetos a una distancia determinada para que estire los brazos, colocar en ambos lados para trabajar ambos.

2. Rastreo:

Colocar cosas por el suelo que llamen la atención del niñ@ para que se mueva por el suelo.

Colocar cojines u otras cosas blandas, para que el niñ@ puede arrastrarse y trepar por ellos (si es capaz de ello)

### **SEDESTACIÓN (con o sin apoyo, según la capacidad del niñ@)**

1. Interaccionar con el niñ@ mediante el espejo:

Pedirle que haga lo mismo que vosotros (subir un brazo, llevarse la mano a la cabeza...)

Enseñarle objetos en los diferentes lados y distancias para que los coja.

2. Trabajar las inclinaciones laterales:

Colocar objetos en el suelo a una distancia lateral determinada, para que los coja.

Realizar apoyos de las manos como si fuese un juego, que mueva el tronco a un lado y otro.

3. Si tiene buen control cefálico, trabajar sentarse sólo desde las posiciones de supino y prono (como os hayan enseñado en atención temprana)

### **BIPEDESTACIÓN.**

1. Sentad@ en una silla:

Sentarse y levantarse, con los pies bien colocados y haciendo la fuerza desde las piernas y desde el tronco. Aguantar 10 segundos y volverse a sentar.

2. Ponerle objetos a una distancia determinada y que se estire para cogerlos, en ambos lados.
3. Dar patadas a una pelota (alternando los pies) y meter gol.
4. Lanzar una pelota:

Meter canasta.

Pasar la pelota al adulto o al herman@.

Intentar hacerlos si tienen herman@s con ellos para que se involucren.