

## Cómo moverse con un propósito – Uso de los músculos grandes: Edades 4 a 5

### El desarrollo de los músculos en los brazos, piernas y torso le ayudará a sus niños a:

- Correr, escalar y a jugar con los demás
- Lanzar y atrapar una pelota fácilmente
- Desarrollar las habilidades de equilibrio



### Ideas para probar con su niño:

- Jueguen a “Seguir al Líder” en una caminata alrededor de la cuadra. Cambie de caminar a saltar, galopar, marchar, caminar de puntas, o caminar hacia atrás.
- Juegue con una pelota de softbol grande. A medida que la habilidad de su hijo aumenta, cambie a una pelota más pequeña. Anime sus intentos de lanzamiento. ¡Van a ser incómodos al principio!
- Ponga música mientras se mueven de diferentes formas. Detenga la canción o música y se “congelan” como estatuas. Cuando la música o canción comience de nuevo, muévase de una forma diferente.

### Si su niño tiene dificultades:

- Disponga de una canasta para la ropa. A una distancia de tres pies, pida a su hijo que lance la pelota en la canasta. Aumente la distancia a medida que lo consigue.
- Juegue a “Simón Dice”. Asegúrese de incluir muchas flexiones, estiramientos, correr en su lugar, saltos y demás movimientos del cuerpo entero.

### También:

- ¡Jueguen a la rayuela y practiquen a saltar con un pie o dos!
- Coloque un pedazo de madera de 2x4 en el césped o dibuje una línea en la banqueta. Su niño puede practicar el equilibrio sobre el puente de simulación.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de *Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca habilidades de desarrollo clave para **los niños de edades 4 a 5** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.