



Dirección Primera Infancia
Presenta...



¡Activemos nuestro cuerpo !

Te invitamos a escuchar y bailar la canción "He perdido mi juguete"

¡Oh! no mamá

He perdido mi juguete

¡Oh! no mamá...

¿dónde lo puedo encontrar!

Debajo de la cama,

Arriba de la mesa,

Adentro del closet,

Entre tu ropa,

Al lado del florero,

Atrás de la cortina,

Delante mi prima... ¡¡¡Ahí está...!!!

¡Oh! no mamá,

He perdido mi juguete

¡Oh! no mamá...

¿dónde lo puedo encontrar!

arriba , abajo , derecha ,

izquierda,

me doy una vuelta estatua harás

arriba , abajo , derecha ,

izquierda

me doy una vuelta estatua harás...

Música y letra : Rocio Garcia Valdivia

¿Qué haremos hoy?

Amanda y Renato, ya nos nos hicieron recordar aspectos del esquema corporal y orientación espacial en nuestro entorno inmediato, con la canción "He perdido mi juguete". Ahora te invitamos a realizar ejercicios de yoga para tomar conciencia de tu propio cuerpo.



Para comenzar ,sigue estos pasos y harás de manera correcta las asanas (posturas) de YOGA.

1) Busca o habilita un lugar en casa donde puedas moverte y coloca una frazada en el piso.

2) Ponte ropa cómoda

3) Pídele a un adulto que coloque una música suave que te guste o música de yoga.

4) Mantén un vaso o botella con agua cerca

Debes mantener un minuto cada postura, mientras practicas la respiración profunda ... itoma aire por la nariz y bota el aire por la boca!

GATO



© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

RATÓN



© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

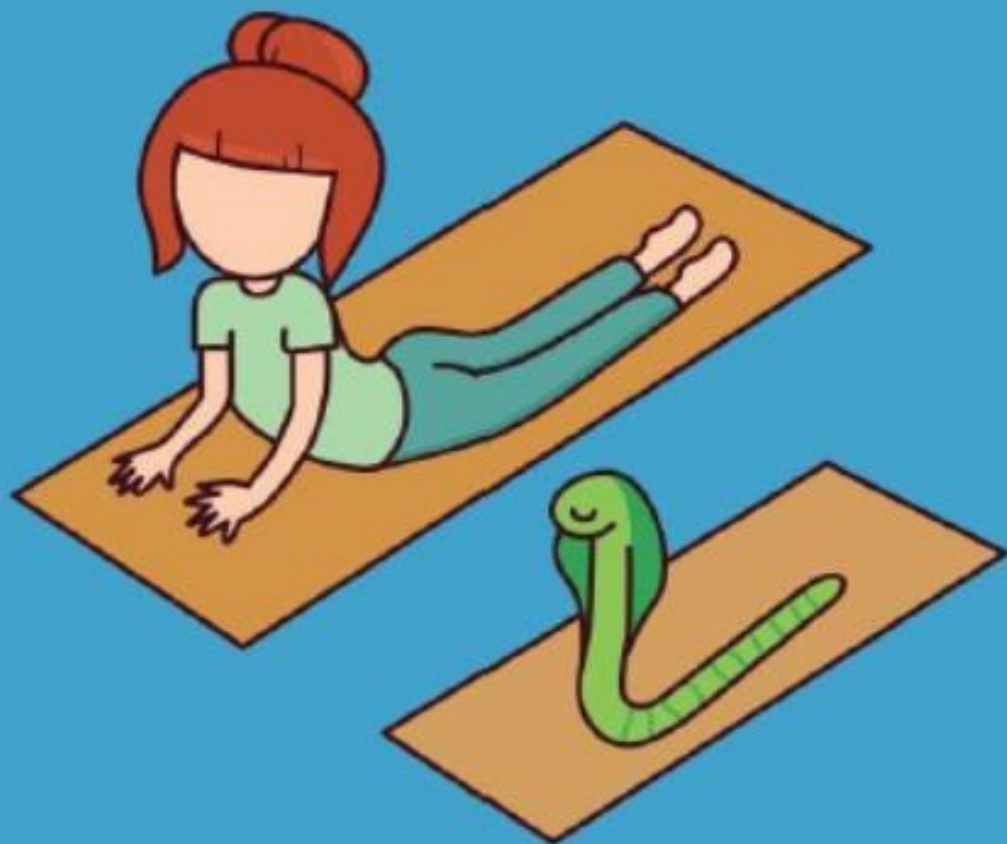
BARCO



TORTUGA



SERPIENTE



© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

FLOR



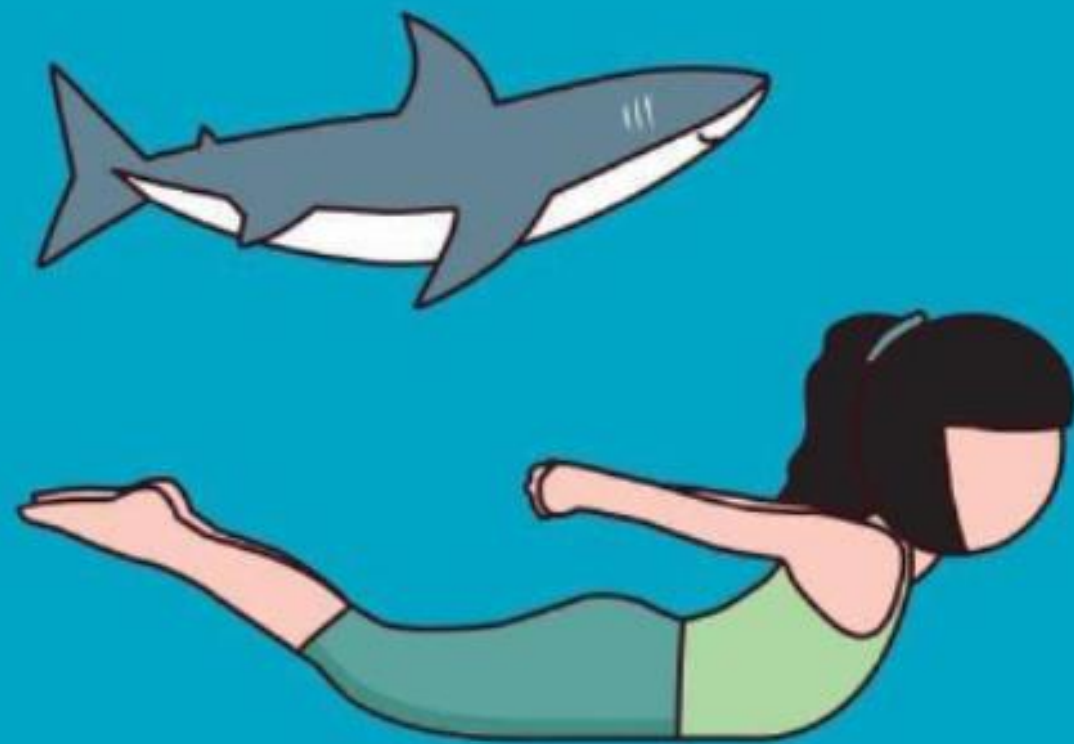
© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

AVE MIGRATORIA



© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

TIBURÓN



ARCOÍRIS



© 2018 Flow and Grow Kids Yoga

PUENTE



© 2019 Flow and Grow Kids Yoga

VACA



PERRO



DELFÍN



AEROPLANO



- Puedes realizar estas posturas de yoga junto a tu familia y también inventar otras que te acomoden para elevar tu bienestar físico y mental.



Dado yoga

Puedes realizar también un juego con dados y dibujos en donde según el número que salga van realizando la postura que dice la imagen.

