



La lectura

RUTA 4

y otros Hábitos saludables

La evidencia científica ha demostrado que los niños que realizan actividad física, que tienen una buena alimentación e higiene y duermen bien, son más proclives a tener un crecimiento saludable, una regulación emocional, un desarrollo motor y cognitivo satisfactorio y un buen rendimiento académico. La familia es una fuente de influencia y promoción de los mismos, ya que facilitan o establecen expectativas y restricciones, y participan en los comportamientos saludables de sus hijos y las historias compartidas pueden ayudar a establecer modelos a imitar y/o a criticar

actividad



1. Antes de comer, la mesa hay que poner

Con imágenes de revistas o dibujos hacer la simulación de poner la mesa con técnica de collage: dibujar una mesa, poner el mantel, un jarra con agua, un frutero... Sentar a los personajes favoritos de vuestros hijos (actividad basada en el libro "Pajarita de Papel").

2. Primer plato "Sopa de letras"

Meter en una cazuela libros, cualquiera de los recomendados en la ficha. Esa selección la haréis en familia así como su lectura. Después, mostrar algunos alimentos que aparecen en las ilustraciones y simular las sensaciones que produce su diferente sabor: salado, dulce...

3. Segundo plato "Comida de aventura"

Con rebanadas de pan, zanahorias, fruta, chocolate... crear caras que expresen diferentes sentimientos y a la vez verbalizarlo todo (el niño/a aprende vocabulario de forma divertida)

4- Postre "Ritmos y rimas dulces"

Con el móvil y una app de edición se puede hacer una grabación de la canción para obtener un montaje divertido (app *Canciones infantiles* de Little Fox)

lecturas

- ¡Todos a comer!
- Una casa a la medida
- El viaje de Brócoli
- ¡A bañarse!
- ¡Arroró!
- Eres un león
- Lávate las manos con el señor panda
- Samba Panda con Papá
- El ejercicio físico
- ¡1, 2, 3 Arriba!



apps



- ■ Pepi Bath
- ■ El restaurante del Dr. Panda

pantallas y webs

- Tiching
- Activilandia
- Telmo y Tula
- Vitaminix
- Canción lavado de manos

