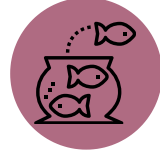


DINÁMICAS PARA EL BIENESTAR

DINÁMICAS PARA EMPEZAR EL DÍA



62 min.

En este vídeo se proponen dinámicas diversas para niños y niñas de 6 a 12 años, con el objetivo de preparar el cuerpo para empezar el día: estirándolo, fortaleciéndolo, respirando, realizando actividades de coordinación, juegos para fomentar la creatividad y especialmente se fomenta el empoderamiento a través de la activación y equilibrio emocional. Se busca el fomentar el poder creativo y la alegría. Equilibrar y activar el cuerpo y las emociones llenándose de energía y vitalidad. Aunque las explicaciones están enfocadas a niños y niñas, también se recomienda realizar las actividades en familia y pueden ser útiles para personas adultas.

DINÁMICAS PARA ANTES DE DORMIR

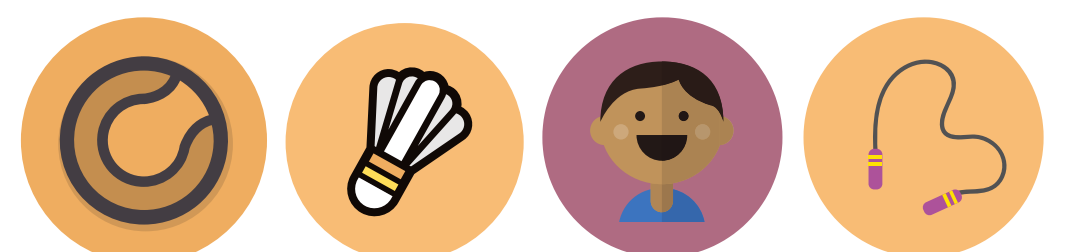


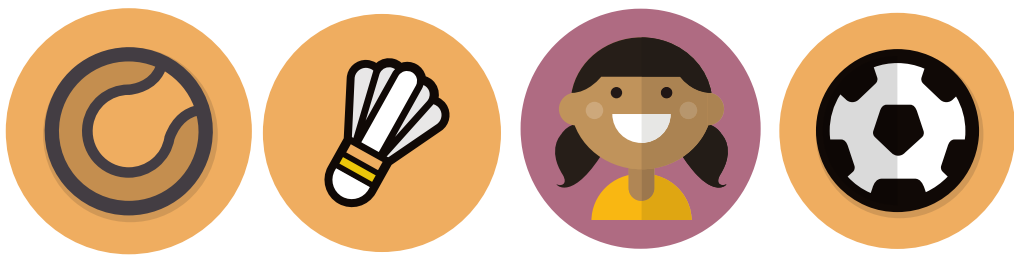
25-30 min.

En este vídeo se proponen diferentes dinámicas para niños y niñas de entre 6 y 10 años que ayudan al sueño y les van preparando para acostarse. Relajar el cuerpo, favorecer un descanso de calidad para poder recuperar fuerzas a través del sueño son algunos de los objetivos. Para que el cuerpo y las emociones se equilibren y se vayan relajados a la cama, realizarán juegos de imaginación y actividades físicas ligeras. Con la música se trabajará a través de propuestas como la expresión corporal, las técnicas de relajación, las "Gotas de lluvia dorada", la "La ducha que se lleva las preocupaciones", la "Danza de las manos", etc. También se pretende reducir o evitar las pesadillas y promover un sueño de calidad, tranquilo y reparador.

Aunque las explicaciones están dirigidas a los más pequeños, también se recomienda realizar las actividades en familia y pueden ser útiles para adultos.

Aunque las explicaciones estén dirigidas a las y los más pequeños, pueden ser útiles también para personas adultas. Por tanto puede ser muy interesante para llevar a cabo en la unidad de convivencia, en la familia.





JUEGOS Y DINÁMICAS PARA EL BIENESTAR

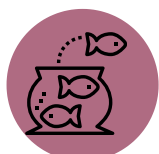
COORDINACIÓN Y CONEXIONES CEREBRALES:



 3 min.

El concepto de Brain gym o gimnasia del cerebro engloba ejercicios sencillos con objetivo de que el cerebro trabaje de forma íntegra con el cuerpo. Forma parte de la kinesiología educativa y son ejercicios útiles para la generación de nuevas neuronas en edad temprana y para ofrecer mayor riqueza en su estructura, fomentando así la capacidad cognitiva. Ayudan a favorecer el aprendizaje, pudiendo incidir positivamente en personas con dislexia, discalculia, estrés social, problemas emocionales como el estrés, depresión, ansiedad u otras situaciones que generen dificultades en el aprendizaje. Para ello se pueden proponer varios tipos de movimientos: cruzar las manos delante o detrás, tocar el codo derecho con la rodilla izquierda y el codo izquierdo con la rodilla derecha... Así mismo, tocar el talón izquierdo con la mano derecha en la parte delantera y con la mano izquierda el talón derecho. Imaginar el símbolo del infinito o el número 8 tumbado, dibujándolo en el aire con el dedo, la cadera, los ojos... Para que el resultado sea significativo conviene realizar los ejercicios durante 3 minutos.

LA ARAÑA



 3 min.

Para activar el cuerpo, reducir el nivel de estrés y generar endorfinas.

EL 8 TUMBADO O EL INFINITO



 3 min.

Es útil para trabajar la percepción y para los procesos de lecto-escritura, para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

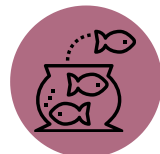
LOS DEDOS LOCOS



 3 min.

Para aumentar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

NARIZ Y OREJAS



 3 min.

Es útil para trabajar los procesos de lecto-escritura, para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

CABEZA Y ABDOMEN



 3 min.

Es útil para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

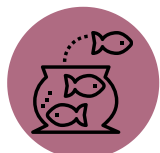
MOVIENDO LAS MANOS



 3 min.

Es útil para incrementar la concentración y generar conexiones entre diferentes partes del cerebro.

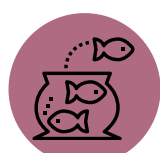
LA PERSONA ASUSTADA



 3 min.

Es útil para relajar el cuerpo, reducir los niveles de estrés y para preparar el cuerpo para el aprendizaje.

LOS NUDOS



 3 min.

Es útil para trabajar la atención, el equilibrio y el autocontrol. También para trabajar las competencias lingüísticas.

