



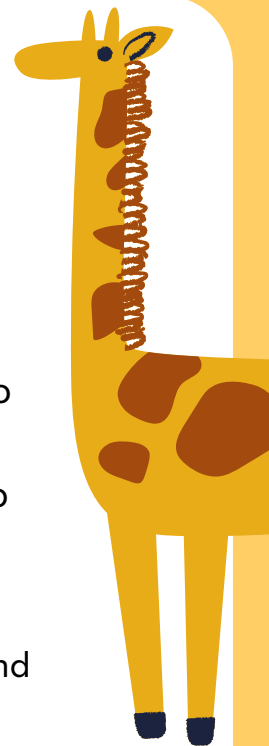
Newport-Mesa
Unified School District
Inspire. Educate. Elevate.



Kindergarten Readiness Series

Family Fun-Zoo Moves

Bring the zoo to you! We aren't asking you to adopt wild animals, try just to use animal movements to enhance your child's gross motor skills. It's a fantastic way for young children to engage their creativity by pretending to be animals from books or zoo visits.



Bear Walk- Encourage your child to crawl on their hands and feet with their front facing down and their bottom in the air. While they move, have a conversation with them. Playfully ask if they are a black bear, a grizzly, or perhaps a polar bear.

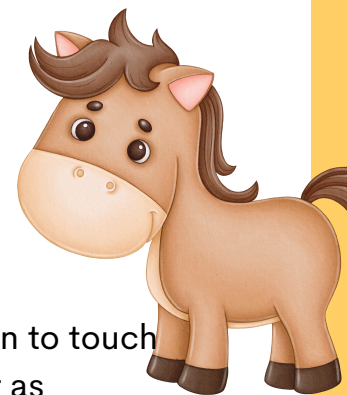
Elephant Swing- Encourage your child to bring their arms together in front of their body and sway from side to side, mimicking an elephant's trunk.



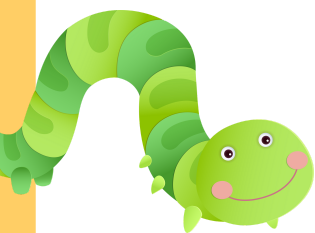
Penguin Walk-Have your child keep their arms straight by their sides and take short, brisk steps. Encourage them to attempt walking on their heels to imitate a penguin's waddle.



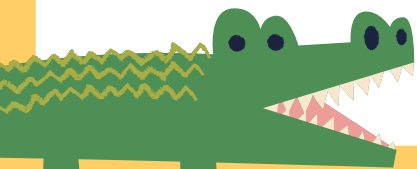
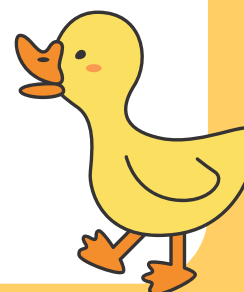
Horse Run - Galloping is great for gross motor skills. Encourage your child to leap as high as they can with one foot forward. Leg movements need to be coordinated and timed correctly, and acting like a horse is a fun way to practice.



Inchworm Walk-Have your child stand up, then bend down to touch their toes. Next, ask them to walk their hands forward as far as possible until they reach a push-up position. Stand up and repeat the sequence. For an added challenge, have them walk their hands back towards their feet to stand up again.



Duck Walk-Squat down and walk around from there. Keep your arms out or bend them to look like wings.





Series de preparación para Kindergarten

Diversión en familia-Movimientos en el zoológico

¡Traiga el zoológico a usted! No le pedimos que adopte animales salvajes, sólo trate de usar los movimientos de los animales para mejorar la motricidad gruesa de su hijo. Es una forma fantástica para que los niños pequeños usen su creatividad simulando ser animales de los libros o de las visitas al zoológico.



Caminata del oso: anime a su hijo a gatear sobre las manos y los pies con la parte delantera mirando hacia abajo y el trasero en el aire. Mientras se mueve, mantenga una conversación con él. Pregúntele si es un oso negro, un oso grizzly o un oso polar.

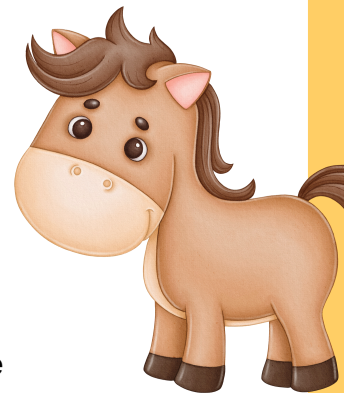
Balanceo de elefante - Anime a su hijo a juntar los brazos delante del cuerpo y balancearse de un lado a otro, imitando la trompa de un elefante.



Paseo del pingüino: haga que su hijo mantenga los brazos estirados a los lados y dé pasos cortos y firmes. Anímele a caminar sobre los talones para imitar el movimiento de un pingüino.



Carrera de caballos - Galopar es estupendo para la motricidad gruesa. Anime a su hijo a saltar tan alto como pueda con un pie hacia delante. Los movimientos de las piernas deben coordinarse y sincronizarse correctamente, y actuar como un caballo es una forma divertida de practicar.



Caminata del gusano-pida a su hijo que se ponga de pie y se agache para tocarse los dedos de los pies. Después, pídale que camine con las manos hacia delante todo lo que pueda hasta llegar a la posición de flexión de brazos. Póngase de pie y repita la secuencia. Para mayor desafío, pídale que vuelva a caminar con las manos hacia los pies para ponerse de pie de nuevo.



Paseo del pato: Póngase en cuclillas y camine desde allí. Mantenga los brazos extendidos o flexiónelos para que parezcan alas.

