

# Family Activities-Gross Motor



Gross motor skills are essential for a child's physical, cognitive, and social development. Families can encourage children to engage in age-appropriate gross motor activities like running, jumping, dancing, and playing with balls, which promote skill development and safety. By developing gross motor skills, families can support children's growth and prepare them for future success.

## Play Outside



This is simple but very important for developing gross motor skills. There are so many things for kids to do in nature, like climbing trees and rocks, rolling down hills, riding scooters/ tricycles, taking walks and running. Try going to the park and have your child play on playground equipment.

## Animal Walks



Move like an animal- You'll need some open space, but this is a great way to get kids using new muscles. Here are some ideas:

- Move like a bird (run with arms outstretched)
- Move like a crab (hands behind behind and feet on the ground in front)
- Move like a bear (walk on all fours)
- Move like a frog (get down on haunches and hop)
- Move like a kangaroo (take big leaps with arms in front of chest)
- Move like an elephant (with heavy stomping)
- Move like a penguin (waddle with ankles close together and arms pinned to sides)



## Go to the Park

The park can be a fantastic environment for promoting gross motor skills while having fun and enjoying the outdoors. Encourage your child to climb, crawl, and explore the play structures, which promote strength, balance, and spatial awareness. Or bring a soccer ball or kickball to the park and play a simple game of soccer or kickball. Kicking and running after the ball are great for developing gross motor skills.



## Obstacle Courses



Obstacle courses are a fun way to work on multiple motor skills.

For an indoor obstacle course, consider using various household objects, furniture, pillows, toys, bean bags, soft balls, empty boxes, and additional things you otherwise place in the trash or recycling.

Outside obstacle courses can include playground equipment, materials from nature, hula hoops, jump ropes, balls, bikes, and wide-open spaces.



## Dance Party

Dancing is a way to work on gross motor skills while expressing creativity and teaching a sense of rhythm at the same time. Choose songs that you know your child will enjoy and that include specific movements, like "I'm a Little Teapot" and the "Hokey Pokey." Dancing will help develop balance, coordination, motor learning and planning and body awareness. Encourage them to move freely and express themselves through dance.



## Hopscotch

Draw a hopscotch grid with chalk on your driveway or sidewalk. Teach your child how to hop through the squares, which promotes hopping, balancing on one foot, and coordination.

# Family Actividades- Motoras Gruesas



La motricidad gruesa es esencial para el desarrollo físico, cognitivo y social del niño. Las familias pueden animar a los niños a participar en actividades de motricidad gruesa adecuadas a su edad, como correr, saltar, bailar y jugar con pelotas, que fomentan el desarrollo de habilidades y la seguridad. Al desarrollar la motricidad gruesa, las familias pueden apoyar el crecimiento de los niños y prepararlos para el éxito futuro.

## Juega afuera



Esto es simple pero muy importante para el desarrollo de habilidades motoras gruesas. Hay muchas cosas que los niños pueden hacer en la naturaleza, como trepar árboles y rocas, bajar colinas, montar scooters / triciclos, dar paseos y correr. Trate de ir al parque y hacer que su hijo juegue en el equipo del patio de recreo.

## Muévete como un animal



Necesitarás un poco de espacio abierto, pero esta es una excelente manera de hacer que los niños usen nuevos músculos. Aquí están algunas ideas:

- Muévete como un pájaro (correr con los brazos extendidos)
- Muévete como un cangrejo (manos detrás y pies en el suelo por enfrente)
- Muévete como un oso (caminar a cuatro patas)
- Muévete como una rana (saltar en cuclillas)
- Muévete como un canguro (da grandes saltos con los brazos enfrente del pecho)
- Muévete como un elefante (con pisoteos fuertes)
- Muévete como un pingüino (camina con los tobillos juntos y los brazos fijados a los lados)



## Ir al parque

El parque puede ser un ambiente fantástico para fomentar la motricidad gruesa mientras se divierte y disfruta del aire libre. Anime a su hijo a trepar, gatear y explorar las estructuras de juego, que fomentan la fuerza, el equilibrio y la conciencia espacial. También puede llevar un balón de fútbol al parque y jugar un partido sencillo. Chutar y correr detrás del balón son excelentes para desarrollar la motricidad gruesa.



## Pista de obstáculos



Las carreras de obstáculos son una forma divertida de trabajar en múltiples habilidades motoras.

Para una pista de obstáculos interior, considere el uso de varios objetos domésticos, muebles, almohadas, juguetes, bolsas de frijoles, bolas blandas, cajas vacías y cosas adicionales que de otro modo coloca en la basura o en el reciclaje.

Las pistas de obstáculos al aire libre pueden incluir equipos de juegos infantiles, materiales de la naturaleza, hula hoops, cuerdas de salto, pelotas, bicicletas y espacios abiertos.



## Fiesta de baile

Bailar es una forma de trabajar la motricidad gruesa al mismo tiempo que se expresa la creatividad y se enseña el sentido del ritmo. Elija canciones que sepa que su hijo disfrutará y que incluyan movimientos específicos, como el "Hokey Pokey". Bailar le ayudará a desarrollar el equilibrio, la coordinación, el aprendizaje y la capacidad de planificación motriz y la conciencia corporal. Anímalos a moverse libremente y a expresarse a través del baile.



## Juego del avión

Dibuje los cuadros del avión con un gis en la entrada de su cochera o en la banqueta. Enseñe a su hijo a saltar por los cuadrados, lo que fomenta el salto, el equilibrio sobre un pie y la coordinación.