



October 2013

Monthly Learning Topic: Gross Motor Skills

Definition: Gross motor skills are activities that use the large muscle of the body, like the arms, legs, and core.

Online Resources
Like our page and be entered to win a new iPad
[Facebook.com/readytolearnoregon](https://www.facebook.com/readytolearnoregon)



Gross Motor Skills for Babies

By: Michelle Munro

You can help strengthen your baby's muscle development and motor skills with simple activities and practice. These activities can be done for a short period of time, stopping if your baby gets frustrated.

- Babycycle:** Begin by gently and very slowly moving your baby's legs in a bicycling motion, while he or she is laying on their back. While doing this activity sing songs, talk, and smile at him or her to encourage leg movement.
- Roll Me Over:** Place your baby on their stomach or back on a blanket, then gently lift the blanket so your baby rolls onto their side. Be sure to gently move their arms out of the way as your baby starts to roll.
- Just Out of Reach:** While your baby is on his or her stomach, place an object just out of reach. Encourage your baby to creep forward, roll, or stretch to reach the object.

Some of the milestones you may notice are:

- 0-3 months:** Your baby will begin to move both his or her arms and legs in the air at the same time, using jerky, uncoordinated movements
- 3-6 months:** When your baby is on his or her back their feet will lift towards their mouth.
- 6-9 months:** While your baby is on his or her stomach they may be able to move their body around to face different directions.
- 9-12 months:** Your baby may be able to easily move from sitting to crawling position.
- 12-15 months:** Can push toys around while trying to walk.
- 15-24 months:** Your child can walk by his or herself and pull object behind them.

Song:

- Patty Cake Patty Cake*

See if your library has books to help your development your child's gross motor skills. A good resource is Gymboree Baby Play and your pediatrician.

Gross Motor Skills for 2-3 year olds

By: Megan Brandsma

From 24-36 months look for your child to:

- Catch a large ball.** You can help by playing catch with your child using a large ball, then a smaller one.
- Jump up with both feet off floor.** Hold your child's hands, show how to bend knees & then jump together. When your child can jump up, use masking tape to make shapes on the floor for them to jump into and over.
- Begin to balance on one foot.** Play a game with child to see who can stand on one leg longer. Play copy-cat and do other movements (jump, crawl, gallop, and tiptoe) for child to copy and then have them be the leader.
- Pedal a tricycle.** A child will start out pushing a riding toy or tricycle with their feet on the ground. Next, have your child put their feet on the pedals as you push them along so they can feel what it is like to pedal. Let them have lots of practice.

At 3 years old look for your child to:

- Have more control when catching, kicking or throwing a ball:** Provide large balls, bean bags, and soft items to practice with.
- Walk backwards, run and tiptoe.** Walks up and down stairs using one foot per stair step: Use music and movement games to provide fun and provides lots of chances to use good motor skills.
- Enjoy climbing, jumping off low objects and sliding.** Using things you have around the house make a temporary obstacle course. Old tires, boards and boxes become challenges for your child to balance on, swing from and crawl through.

Gross Motor Skills for 4-5 year olds

By: Michelle Munro

Pre-schoolers need to develop both their large and small muscles in order to be ready for kindergarten. Here are some fun games that may help.

- Sock Toss:** This fun laundry game has children practice throwing the socks into a laundry basket. Help your child sort and match the socks, once they are rolled up position a laundry basket a few feet anyway and toss them in.
- Hopping on one Foot:** Hold your child's hand and have him or her balance on one foot. Once they are balanced have your child hop on one foot. Keep trying until your child is able to do this on their own.
- Balance Beam:** Either draw a line on the side walk or place a 2" by 4" (about 8 feet long) on the ground. Hold your child's hand while they walk on the balance beam. Keep practicing until your child is able to walk the beam on their own.

What milestones might you see?

- Your child may be able to stand on his or her tippy toes and hold their arms overhead, without moving their feet for a few seconds.
- Bounces ball to wall so it hits the floor once and then hits the wall.
- You may see your child jumping forward using a 2-foot take-off and landing.

Songs Activities

- "Hokey Pokey":** Sing the "Hokey Pokey" while doing the movements. "Put your left foot in, put your left foot out, put your left foot in and shake it all about. Do the hokey pokey and turn yourself around. That's what it's all about." Continue with other body parts, until you have put your whole self in.
- "The Wheels on the Bus":** "The wheels on the bus go round and round, round and round, round and round. The wheels on the bus go round and round, all over town. The wipers on the bus go swish, swish, swish etc. The door on the bus goes open and shut, people on the bus go up and down, the horn on the bus goes beep beep honk...", etc.

Participating Libraries:

<p>Pendleton Public Library (541) 966-0380 • www.pendleton.plinkit.org</p>	<p>Cook Memorial Library (541) 962-1339 • www.cityoflagrande.org</p>	<p>Enterprise Public Library (541) 426-3906 • www.enterpriseoregon.org</p>
<p>Hermiston Public Library (541) 567-2882 • www.hermistonlibrary.us</p>	<p>Baker County Library (541) 523-6419 • bakerlib.org</p>	<p>Grant County Public Library (541) 575-1992 • grantcounty.plinkit.org</p>





Octubre 2013

Tema: Habilidades de motricidad Gruesa

Definición: Las habilidades de motricidad gruesa son actividades que utilizan los músculos grandes del cuerpo, como los brazos, las piernas y los músculos del estómago.

Habilidades de Motricidad Gruesa para Bebés

Por: Michelle Munro

Usted puede ayudar a fortalecer el desarrollo de los músculos de su bebé y sus habilidades motrices con actividades y prácticas sencillas. Estas actividades se pueden hacer por un corto periodo de tiempo, parando si su bebé se frustra o cansa.

- **Babycycle (Bicicleta de bebé):** Comience suave y muy lentamente a mover las piernas de su bebé en un movimiento como de bicicleta, mientras que el bebé esté recostado sobre su espalda. Mientras se hace esta actividad cántele, háblele y sonríale para estimular el movimiento de sus piernas.
- **Dame la Vuelta:** Coloque al bebé sobre su estómago o de espalda sobre una cobija, luego levante suavemente la cobija para que el bebé ruede hacia un lado. Asegúrese de mover suavemente sus brazos fuera del camino cuando el bebé empieza a rodar.
- **Fuera de su alcance:** Mientras el bebé está boca abajo, coloque un objeto fuera de su alcance. Anime a su bebé a arrastrarse hacia adelante, rodar o estirarse para alcanzar el objeto.

Algunos de los logros que usted notará son:

- **0 a 3 meses:** Su bebé comienza a mover tanto sus brazos como sus piernas en el aire al mismo tiempo, con movimientos espasmódicos descoordinados.
- **3 a 6 meses:** Cuando su bebé está sobre su espalda levanta los pies y los lleva hacia su boca.
- **6 a 9 meses:** Mientras el bebé está sobre su estómago, puede ser capaz de mover su cuerpo para mirar en diferentes direcciones.
- **9 a 12 meses:** Su bebé puede ser capaz de moverse fácilmente de estar sentado a posición de gateo.
- **12 a 15 meses:** Puede empujar juguetes a su alrededor mientras trata de caminar.
- **15 a 24 meses:** Su hijo puede caminar por sí mismo y jalar objetos.

Canción:

- **Patty Cake Patty Cake (Pastel de Patty)**

Mire si la biblioteca tiene libros que le ayuden con el desarrollo de habilidades de la motricidad gruesa de su hijo. Un buen recurso es "El Juego del bebé de Gymboree" (Gymboree Baby Play) y consultar a su pediatra.

Habilidades de Motricidad Gruesa - 2 a 3 años de edad

Por: Megan Brandsma

De los 24 a los 36 meses mire que su hijo:

- **Agarre una pelota grande.** Usted puede ayudar jugando con su hijo con una pelota grande y luego con otra más pequeña.
- **Saltar con ambos pies fuera del piso.** Sostenga las manos de su hijo, muéstrelle cómo doblar las rodillas y luego salten juntos. Cuando su hijo pueda saltar, utilice cinta adhesiva de enmascarar (masking tape) para hacer figuras en el suelo para saltar dentro de ellas.
- **Comience a hacer equilibrio sobre un pie.** Juegue con el niño para ver quién puede estar parado por más tiempo en un pie. Juegue "copy-cat" (juego de imitación) y haga otros movimientos (saltar, gatear, galopar y caminar en puntillas) para que el niño lo copie y luego pídale que él sea el líder.
- **Pedalea un triciclo.** El niño empezará empujando, con los pies en el suelo, un juguete para montar o un triciclo. Luego, haga que su niño ponga los pies sobre los pedales mientras usted lo empuja para que pueda sentir lo que es pedalear. Déjelo que practique bastante.

A los 3 años de edad mire que su hijo:

- **Tenga más control al atrapar, patear o lanzar una pelota:** Déle pelotas grandes, bolsas de frijoles (bean bags) y elementos suaves para practicar.
- **Camine hacia atrás, corra y camine en puntillas.** Suba y baje las escaleras usando un pie por escalón: Usar música y juegos de movimiento lo hace más divertido y brinda un montón de posibilidades para utilizar buenas habilidades motoras.
- **Disfrute escalar, saltar desde objetos bajitos y deslizarse.** Con las cosas que tiene en la casa haga una carrera de obstáculos temporales. Llantas viejas, tablas y cajas se convierten en retos para que su hijo mantenga el equilibrio, se columpie y se arrastre a través de ellos.

Recursos en línea (en internet) Resolución de Problemas para Bebés Resolución de Problemas y Razonamiento Actividades para los pre-lectores

Habilidades de Motricidad Gruesa para niños de 4 a 5 años de edad

Por: Michelle Munro

Los niños en edad pre-escolar necesitan desarrollar tanto sus músculos grandes como los pequeños, con el fin de estar preparados para el kinder. Aquí hay algunos juegos divertidos que pueden ayudar.

1. **Lanzamiento del Calcetín:** Este es un divertido juego de lavandería que hace que sus niños lancen los calcetines a un cesto de ropa sucia. Ayude a su hijo ordenar y a emparejar los calcetines y luego a enrollarlos. Coloque un cesto de ropa a pocos metros y que lancen los calcetines.
2. **Saltar en un pie:** Sostenga la mano de su hijo(a) hasta que él o ella tenga equilibrio en un solo pie. Una vez que esté equilibrado pídale que salte en un pie. Que lo siga intentando hasta que sea capaz de hacerlo por su propia cuenta.
3. **Barra de equilibrio:** Dibuje una línea en la acera o coloque una cuerda de 2" por 4" (unos 8 pies de largo) en el suelo. Tome la mano de su hijo mientras caminan en la barra de equilibrio. Sigán practicando hasta que su hijo sea capaz de caminar por la viga por su propia cuenta.

¿Qué logros podría usted ver?

1. Su hijo podría ser capaz de pararse en puntillas y mantener sus brazos sobre la cabeza, sin mover los pies durante unos segundos.
2. Rebotar la pelota en la pared para que toque el suelo una vez y luego golpear la pared.
3. Usted puede ver a su hijo saltando hacia adelante usando los 2 pies para despegar y aterrizar (caer).

Canciones de Actividades

- **"Hokey Pokey":** Cante el "Hokey Pokey" mientras hace los movimientos. "Pon tu pie izquierdo adentro, pon tu pie izquierdo afuera, pon tu pie izquierdo y sacúdete todo. Haz el Hokey Pokey y gira alrededor de tí mismo (date la vuelta). De eso se trata todo esto". Continúe con otras partes del cuerpo, hasta que haya puesto todo adentro.
- **"Las ruedas del autobús":** "Las ruedas del autobús giran sin parar, giran sin parar, giran sin parar. Las ruedas del autobús giran sin parar, por toda la ciudad. Los limpiaparabrisas del autobús van swish, swish, swish, etc. Las puertas del autobús abren y cierran, la gente del autobús sube y baja, la corneta del autobús va bip, bip, bip..." etc.

Bibliotecas Participantes:

Biblioteca Pública de Pendleton
(541) 966-0380 • www.pendleton.plinkit.org

Biblioteca Cook Memorial
(541) 962-1339 • www.cityoflagrande.org

Biblioteca Pública Empresarial
(541) 426-3906 • www.enterpriseoregon.org

Biblioteca Pública de Hermiston
(541) 567-2882 • www.hermistonlibrary.us

Biblioteca del Condado de Baker
(541) 523-6419 • bakerlib.org

Biblioteca Pública del Condado de Grant
(541) 575-1992 • grantcounty.plinkit.org

