



## LARGE MUSCLE MOVEMENT



## Tips for Parents

### Helping your child develop gross motor skills:

#### Strength and endurance

- Play start and stop games to improve balance and control
- Run between two points as a game or race or to a landmark to increase endurance
- Gallop and skip
- Push and pull weighted or heavy objects around the house like loaded laundry baskets. Help move chairs at dinner or unload groceries.
- Make 'roads' and shapes on the floor with tape then crouch, squat, or crawl to drive cars or toys along tape lines
- Jump and bounce using one or both feet. Start and stop, using music or a timer to add fun and extend effort.
- Play in different positions including squatting or sitting on a small stool with a game on the floor
- Find opportunities for daily movement like climbing stairs or a hill or playing on a playground
- Copy yoga poses or have your child imitate you dancing to music
- Catch bubbles with two Dixie cups or try batting them with an empty paper towel roll

### Helping your child develop gross motor skills:

#### Balance and coordination

- Kick and throw a ball or beanbag with a partner
- Dance to music
- Hold yoga poses and see who can hold it longest
- Play hopscotch, sequencing alternate motions
- Roll a ball into a stack of blocks or empty boxes to build hand-eye coordination and two-handed skills
- Play "Simon Says" game with a partner to imitate different actions and practice taking turns
- Create an obstacle course to step over large and small objects in a pattern
- Practice walking on logs, curbs, and lines on walkways
- Have fun walking heel-to-toe, on tip toes, with giant steps – sideways, backwards
- Jump from one marked spot to another
- Stomp on bubble wrap
- Pretend to be different animals using animal movements like bear and crab walks
- Hit a balloon back and forth, keeping it off of the floor

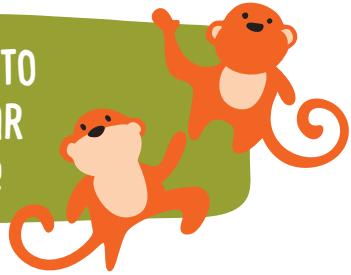
MATERIALS PRODUCED IN PARTNERSHIP WITH



[www.GetReadyToGROW.org](http://www.GetReadyToGROW.org)



MOVIMIENTO  
MUSCULAR  
GRANDE



## Consejos para padres

### Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motoras gruesas: Fuerza y resistencia

- Juegue juegos de inicio y parada para mejorar el equilibrio y el control
- Pida al niño que corra entre dos puntos como un juego o una carrera o hacia un punto de referencia para aumentar la resistencia
- Pida al niño que galope y salte
- Pida al niño que empuje y jale objetos con peso o pesados alrededor de la casa, como canastas de ropa sucia cargadas. Ayudar a mover las sillas durante la cena o a descargar las compras.
- Haga 'caminos' y formas en el piso con cinta adhesiva y luego hacer que el niño se agache, se ponga en cuclillas o gatee para conducir automóviles o juguetes a lo largo de las líneas de cinta adhesiva

- Pedir al niño que salte y rebote usando uno o ambos pies. Use música o un temporizador para agregar diversión y ampliar el esfuerzo cuando el niño inicia y se detiene.
- Pídale que juegue en diferentes posiciones, incluso en cuclillas o sentado en un taburete pequeño con un juego en el suelo
- Encuentre oportunidades para el movimiento diario como subir escaleras o una colina o jugar en un parque infantil
- Pedir al niño que imita las posturas de yoga o haga que su niño lo imite bailando al ritmo de la música
- Pedir al niño que atrape las burbujas con dos vasos Dixie o que intente batirlas con un rollo de toallas de papel vacío

### Cómo ayudar a su niño a desarrollar habilidades motoras gruesas: Equilibrio y coordinación

- El niño patea y lanza una bola o una bolsita llena de frijoles con un compañero
- Pedir al niño que baile con la música
- Pedir al niño que mantenga posturas de yoga y mirar quién puede mantenerlas por más tiempo
- Juega a la rayuela, secuenciando movimientos alternativos
- Haga que el niño ruede una pelota en una pila de bloques o cajas vacías para desarrollar la coordinación ojo-mano y habilidades con las dos manos
- Juegue el juego "Simón dice" con un compañero para imitar diferentes acciones y practicar turnándose
- Prepare una carrera de obstáculos para que el niño pase por encima de objetos grandes y pequeños siguiendo un patrón

- Haga que el niño practique caminar sobre troncos, bordillos y líneas en las aceras
- El niño se divierte caminando de talón a punta de los pies, de puntillas, con pasos gigantes, de lado, hacia atrás.
- El niño salta de un punto marcado a otro
- El niño pisotea el plástico de burbujas
- Pida al niño que simule ser diferentes animales usando movimientos de animales como caminatas de osos y cangrejos
- El niño golpea un globo de un lado a otro, manteniéndolo alejado del piso

MATERIALES PRODUCIDOS EN ASOCIACIÓN CON



[www.GetReadyToGROW.org](http://www.GetReadyToGROW.org)