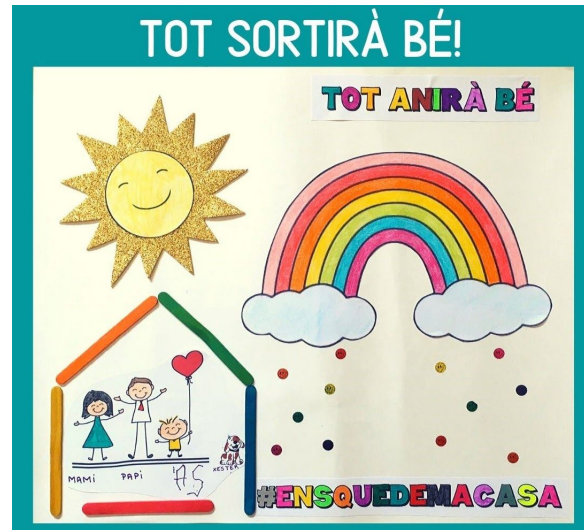


Hola famílies!

Massa sovint ens queixem, i amb raó, que ens falta temps per dedicar a la família, que el dia a dia se'ns emporta el temps lliure que voldríem destinar als nostres fills i filles. Doncs ara, encara que sigui per un mal motiu, tenim l'oportunitat de planificar un temps lliure de qualitat.



Pels nens i nenes de 3 a 6 anys, les mestres us recomanem uns deures molt importants:

## **JUGUEU**

Cal compaginar temps de joc autònom en què l'infant decideixi què vol fer i com, amb temps, activitats i jocs compartits amb l'adult.

Per fer una bona planificació és bàsic consensuar-ho plegats, perquè arribar a activitats de consens és un estímul perquè el resultat sigui exitós. No us faci mandra negociar amb els vostres fills. Participar en la presa de decisions serveix perquè l'opció escollida sigui compartida, ajuda els petits a construir l'esperit crític i reflexiu i motiva més que una activitat imposada. Us suggerim que amb aquest consens establi una rutina diària que ajudarà molt als nens i nenes (es sentiran més segurs), però també ajudarà als adults ja que proporcionen una estructura clara per al dia a dia.

És per això que us proposem que confeccioneu:

## **UN HORARI O RUTINA PER A CASA**



Per poder compatibilitzar les necessitats i interessos de tothom.

El podeu fer amb dibuixos, amb paraules escrites,..... tan gràfic com sigui possible!

## **TEMPS DE JOC AUTÒNOM**

Hem de posar a l'abast de l'infant materials diversos amb els quals pugui elaborar el seu joc: materials per fer construccions, objectes o robes que serveixin per disfressar-se, materials inespecífics (conquilles, bastons, peces de fusta, envasos...), titelles, ninos, cuinetes, contes, fulls, estris d'escriptura...



## **TEMPS DE JOC COMPARTIT**

Diferents propostes que ajuden al desenvolupament de les seves capacitats. Per exemple:

### Activitats de comunicació:

- Llegir contes, demanar als infants que ens els expliquin després, que els acabin de forma diferent...
- Mirar contes del web de TV3: Una mà de contes.
- Realitzar un diari i anar-hi incorporant: les anècdotes del dia, retalls d'imatges, petites converses, dibuixos, retalls de paraules de catàlegs...
- Triar una història o conte i representar-lo amb titelles o escenificant-lo.
- Inventar històries, dibuixar-les, escriure què hi passa (com ho vulguin escriure).

### Activitats que impliquin moviment:

- Proposar jocs que requereixin desplaçar-se, imaginant itineraris o seguint-ne de fixos, lliures o amb obstacles elaborats amb elements i mobiliari domèstic, amb diferents formes de marxa: caminant, saltant, a peu coix, arrossegant-se o rodolant...
- Fer activitats que necessitin equilibri i coordinació -per la superfície on ens desplaçem, per la trajectòria a seguir o la pròpia naturalesa del joc que es proposi-, amb elements com pilotes, dianes, bitlles ...
- Caminar, córrer, saltar, grimpar, fer equilibris... sempre que sigui possible.

### Activitats d'experimentació:

- Experimentem i descobrim

[http://www.xtec.cat/centres/c5003822/sisena\\_hora/descobrim.htm#inicia](http://www.xtec.cat/centres/c5003822/sisena_hora/descobrim.htm#inicia)

1

- Manualitats infantils (inserir, farina, manipulació de pasta de sal, plastilina casolana,...)



<http://manualitatsinfantils.cat/tag/experimentacio/>

- Dinamiks <https://www.ccma.cat/tv3/super3/dinamiks/>
- Aprenent amb les mans <https://www.aprenentamblesmans.cat/educacio-infantil/>



### Jocs de taula:

- Parxís, sudoku, trencaclosques, jocs de cartes, etc



### Activitats en entorns digitals: *RECOMANEM POCA ESTONA DE PANTALLA*

- Enregistrar un àudio o un vídeo amb un conte, una cançó o un relat amb l'infant com a protagonista, i escoltar-lo o veure'l. Comentar amb l'infant què poden fer diferent, com ho poden enriquir...
- Instal·lar a la tauleta alguna de les apps referenciades al portal Toolbox ... i acompanyar els infants en la tria de l'app, en el funcionament i durant el joc.
- Realitzar els jocs que et proposa el web Edu365.....

<http://www.edu365.cat/infantil/>

## **TEMPS PER A LA MÚSICA**

### Concert en família per a famílies:

La Dàmaris Gelabert ha fet un concert des de casa i amb la seva família. Es pot veure en el seu canal de YouTube. Un concert per compartir música i cançons, obert a totes les famílies per passar una estona entretinguda a casa.



<https://www.damarisgelabert.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=m8IUrWex0Ts>

## TEMPS PER A LA RELAXACIÓ, PER A RESPIRAR PLEGATS

Per iniciar la relaxació amb els més petits ens ajudarà tenir un entorn tranquil, silencios. I, acompanyar l'espai, amb una música suau.

Podem utilitzar:

- Contes
- Algun objecte o joguina per ajudar a identificar tensió-distensió (una pilota de goma a la mà, o un peluix...).
- Podem fer exercicis de respiració, per exemple, imaginant que és un globus que lentament es va inflant (inspirem) per després desinflar (expirem).
- Podem acompanyar-ho amb el moviment dels braços.
- Amb els més "grandets" podem introduir imatges i sensacions, per exemple, que el nen/a pensi en els seus colors, joguines, situacions o persones que l'ajuden a sentir-se bé.

També us proposem fer activitats com el **Ioga**, que us anirà molt bé a tota la família!.



Amb aquesta pràctica els vostres fills i filles exerciten la respiració i aprenen a relaxar-se i fer front a la situació d'estrès que poden estar vivint aquests dies tancats a casa.

Al YouTube trobareu moltes propostes. Nosaltres us recomanem dues adreces, on podeu veure aquest petit vídeo: IOGA PER A NENS de l'actriu Cristina Brondo, que hem trobat molt interessant, així com

diferents exercicis per practicar **Mindfulness**.

<https://www.ccma.cat/tv3/alicanta/tot-es-mou/ioga-per-nens/video/5883191/>

<https://somdocentsblog.wordpress.com/2018/01/10/5-exercicis-mindfulness-per-a-nens-i-adolescents/>



## TASQUES DE LA LLAR

- Ajudar en la preparació del menjar: pelar fruita, preparar amanides, preparar el berenar.... Aquí trobareu cinc receptes de cuina per poder tastar:  
<https://www.rac1.cat/info-rac1/20190326/461230125266/receptes-montessori-nens-cuina.html>
- Endreçar l'habitació
- Fer el llit.
- Parar taula i recollir-la.
- Plegar i classificar la roba...

LES MESTRES US TROBEM A FALTAR. FINS AVIAT!

I NO US OBLIDEU DE SOMRIURE!!

