



Ejercicio de las pasas al sol al sol



**En sus marcas, listos,
¡a moverse!**



Ejercicios de jardín de Dino

Mantenerse en forma en el jardín

INSTRUCCIONES:

- * Que los niños se pongan separados unos de otros.
- * Deben respirar lentamente mientras elevan los brazos con los codos doblados sobre la cabeza como si estuvieran recogiendo el sol.
- * A continuación, deben exhalar y bajar los brazos lentamente acercándolos al cuerpo, y bajar la barbilla enrollándose como si fueran pequeñas pasas al sol.
- * ¡Repítanlo!

Charla sobre frutas y verduras:

De vez en cuando, te puedes dar el capricho de comer fruta seca.
¿Cuándo es un buen momento de comer fruta seca?