

# APLICACIÓN PRÁCTICA PARA FAVORECER LA ATENCIÓN Y BASES DE LA LECTO- ESCRITURA

CURSO DE 1ºA

YOLANDA HERRERO

Cuando llegan a clase encuentran música relajante y un libro encima de la mesa que van leyendo hasta que llegan todos.

Unos diez o quince minutos después se van levantando a beber agua y se quedan de pie detrás de la silla para empezar a hacer los ejercicios de relajación mientras siguen escuchando la música.

Comenzamos estirando los brazos como si acabasen de levantarse de la cama y saludamos al sol respirando por la nariz y expulsando el aire por la boca, despacito cogen la cabeza con la mano y la llevan hacia un lado y después hacia el otro.

A continuación hacen giros con la cabeza hacia un lado y hacia el otro, después con los dedos se dan golpecitos suaves en la cara, empujan con la lengua hacia los lados con la boca cerrada, masajean sus cabezas y les digo que miren hacia diferentes puntos de la clase sin mover la cabeza.

Más tarde aprietan sus brazos con las manos comenzando por las muñecas y llegando hasta los hombros.

Estiran los brazos hacia los laterales y se agachan con las piernas estiradas y un poquito abiertas hasta donde lleguen.

Seguidamente jugamos a tocar las rodillas con las manos contrarios con diferentes velocidades.

Finalizamos haciendo equilibrios primero con una pierna y después con la otra y dibujan letras o números al compañero en la espalda.

**VALORACIÓN:**

Resulta divertido para los alumnos a la vez que ayuda a relajarse y favorece la atención para el trabajo posterior.

**CONCLUSIÓN:**

Es una actividad muy positiva y la seguiremos realizando variando la música y los ejercicios.