

JUEGOS Y EJERCICIOS QUE AYUDAN A FORTALECER LOS MÚSCULOS DE LOS NIÑOS

La actividad física en los niños es uno de los hábitos que más debe prevalecer. En **Nestlé por Niños Saludables** impulsamos a los pequeños a moverse mucho más y disminuir su tiempo frente a las pantallas. Si quieres que el sistema muscular de tus hijos esté en las mejores condiciones, aplica los siguientes consejos:

1

Asegúrate de explicarle a tu hijo cómo realizar cada movimiento, así evitarás lesiones graves.

2

Incluye ejercicios de fortalecimiento y aeróbicos acordes con su edad y capacidades.

3

Para los niños mayores de 6 años se recomienda una hora de actividad física al día con ejercicios de intensidad moderada. Consulta con tu pediatra cuál es la cantidad adecuada para tu hijo.

JUEGOS AERÓBICOS

BAILA SIN PARAR:

coloca una lista con **sus canciones favoritas**, inventa una coreografía haciendo partícipe a tu hijo y repítanla hasta que ya la tengan aprendida. Es un ejercicio de calentamiento excelente.



SIÉNTATE BIEN:

Dile a tu hijo que haga diez saltos en estrella. Es decir, abrir y cerrar los brazos y las piernas al tiempo. Luego, **invítalo a que se sienta a colorear**. Aunque parezca un ejercicio simple, puede ayudar a que el niño no encorve su espalda.

CARRERA DE OBSTÁCULOS:

Puedes colocar algunos libros o telas para que **tu hijo deba agacharse, saltar, rodar o caminar en puntas de pies**. Estos ejercicios aumentan su frecuencia cardíaca y se enfocan en trabajar grupos musculares grandes.



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

ESCALAR



Con este desplazamiento **haces que tu hijo mueva todo su cuerpo**. Si no tienes espacio para que escale, puedes invitarlo a simular que está trepando algún árbol en el mismo lugar. Recuerda, en este ejercicio la velocidad también es un factor importante.

Algunas posturas son excelentes para **mejorar la fuerza de sus músculos**. Por lo general, requieren de mucha concentración y al ser movimientos controlados, puedes ayudar a tu hijo a que los realice adecuadamente.

YOGA PARA NIÑOS



CON EL PESO PROPIO



No es recomendable que los niños carguen pesas si no conoces cuál es su resistencia o nivel de fuerza. Pero, hay ejercicios con su propio peso que son divertidos y le ayudan mucho a sus músculos. Por ejemplo, **las sentadillas o las flexiones son una excelente opción**.



Nestlé
Contigo