

WATERMELON and WIGGLES



Dakota County Public Health Department • 651-554-6100

Fomentar la actividad física en el cuidado infantil

Los preescolares necesitan dos o más horas de tiempo de juego activo todos los días.

Los niños pequeños deben tener al menos una hora de tiempo de juego activo cada día.

[Healthy Kids, Healthy Future](#), parte de la iniciativa de Michelle Obama para prevenir la obesidad infantil, nos dice que la actividad física ayuda a que los niños mantengan un peso saludable y reducen el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad, como diabetes tipo 2, presión arterial alta y colesterol alto. También se ha demostrado que ayuda a aliviar los sentimientos de estrés y la depresión, y a reducir los problemas de comportamiento.

Video de desarrollo profesional para proveedores

- El Dr. Darren Robert describe la importancia de la actividad física para el desarrollo.
- Ofrece varias formas de involucrar físicamente a los preescolares a través del yoga y otras actividades, y maneras de involucrar a los padres en el hogar.
- Vea el [video](#) aquí.

Los bebés deben pasar períodos breves [boca abajo](#) todos los días.

El tiempo boca abajo para los bebés tiene muchos beneficios, como promover las habilidades motoras y el desarrollo cognitivo. El tiempo boca abajo ayuda a los bebés a desarrollar fuerza, particularmente en los músculos del cuello y los hombros. Esto, a su vez, ayuda a los bebés a alcanzar hitos del movimiento tempranos como rodar, sentarse y gatear.



Los maestros pueden usar [GoSmart](#) para planificar experiencias de aprendizaje físico intencional para niños de cero a cinco años. GoSmart también se puede compartir con los padres para darles ideas útiles sobre cómo apoyar el juego físico con sus hijos todos los días.

Hay muchas formas divertidas de incorporar el yoga en el aula y no es necesario estar certificado en un plan de estudios en particular. Ayudar a los niños a aprender a estabilizar y regular sus cuerpos es una parte importante de su desarrollo. Aquí le mostramos [cinco ideas que pueden ayudarle a comenzar con las actividades de respiración](#). La respiración del globo de aire caliente es excelente porque cuando sus manos están sobre sus cabezas, no están sobre sus amigos.







Asegúrese de que todas las actividades sean seguras y apropiadas para el desarrollo.


- El Departamento de Educación de Minnesota tiene un documento que puede ayudarle a conocer las expectativas apropiadas para los niños y a saber la mejor manera de apoyarlos en el área de desarrollo físico y de movimientos. Revise los [Indicadores de progreso de la primera infancia de Minnesota](#) (ECIP) para el desarrollo físico y el movimiento.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen un [seguimiento de hitos del desarrollo](#) que puede ayudar tanto a los padres como a los proveedores a reconocer si los niños están cumpliendo sus hitos. También proporciona actividades para ayudar a apoyar el desarrollo de los niños en múltiples áreas.

Pruebe este [calendario mensual de actividad física](#) que puede enviarse a casa en inglés o español.

August 						
Get Moving Today!						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	ACTIVITY CALENDAR
Walk or run in a big circle, after the first one jump into the sky. Jump up to five times.	Using rolled up socks, put them on your tummy as you crab walk them across the house.	Draw a big circle using sidewalk chalk. Toss a sock or a bean bag into the circle. How far away can you get and still toss into the circle?	What are your favorite animals? Can you move like them and see if someone can guess what you are? 	Hit a balloon high into the sky and chase it as it floats all over the place. Hit it again before it touches the ground.	Ask someone to pitch you some soft balls as you try to hit the balls with a soft bat. 	Play hide and seek with a friend or family member.
Find a hill to run up and roll down. Go up in a different way and come down in a different way.	Get your feet wet and make tracks on the sidewalk. Try taking big steps and then small steps. 	Practice your toss and catch skills. Can you catch before you catch?	Reach with your front foot as you push off of your back foot. Pretend to leap over puddles.	Play catch with someone. Follow the ball with your eyes and then move your hands to meet the ball.	How far can you kick a ball? Kick it hard, chase it, run back and kick it again.	Set up a track in your yard. How many steps does it take to run the entire track?
Pretend to be a butterfly that is flying around your yard from flower to flower.	Make up a new game. Give it a name and have fun playing it.	How many different ways can you move your body? How about shiver, tumble, and waddle?	Make up a movement pattern - try jump, jump, wiggle, jump, wiggle. Your turn!	Go on a color walk. Find every color of the rainbow. Do five big jumps for every color. 	Take two minutes before going to bed tonight to stretch and relax as a family.	Pretend to move like different foods - melt like a popsicle or pop like popcorn.
Work on spelling your name (or other words) - but use your body to make each letter.	Practice bouncing a ball. Can you bounce it really high? Can you bounce really low? Can you bounce it so it travels behind you?	Practice your hopping skills. Take off and land on the same foot. How many times can you hop in a row? Can you hop with both feet?	A day to stretch your body in all different shapes and directions. Try to hold each stretch until you count to five.	Make up a yoga pose for your favorite animals. Do each pose as you relax and breathe.	Sweep the sidewalk or driveway for your family. Work hard and use those muscles.	Using paper plates try to see how far you can make them fly. What is the best way to toss it to make it go far?
Use your fine motor skills today - clean some vegetables and enjoy a treat. 	Plan an afternoon of physical activity. Let everyone decide one thing that they would like to do with the rest of the family.	Spread out a beach towel, move around it, over it, beside it, on it, then under it.	Play "Kick Golf". Pick a target, take turns kicking until you hit the target and then pick a new goal.	Put a water hose on a plastic tarp - have fun slipping, sliding and jumping in the puddles.	Using stuff from around the house create a tunnel - have fun moving through it in different ways.	Go back and find your favorite activity and do it again.

Funding for this project was provided by the Office of Head Start, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.
 © SHAPE America - Society of Health and Physical Educators • www.shapeamerica.org
 1900 Association Drive, Reston, VA 20191 • 703.472.3400 • Fax 703.476.9527 • info@shapeamerica.org 

 Con el respaldo de la Statewide Health Improvement Partnership (Sociedad Estatal de Mejora de la Salud), el Departamento de Salud de Minnesota y la Salud Pública del Condado de Dakota. Para encontrar más información y ver los enlaces anteriores, visite: <https://tinyurl.com/y9oarnr3>