

Stall Street Journals for Kids



I have fun when I...

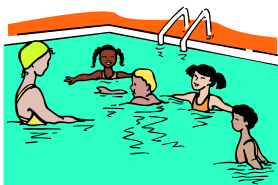
Play catch with my dad
Juego a atrapar pelota con mi papá



Run in the park
Corro en el parque



Learn to swim
Aprendo a nadar



Jump rope with friends
Brincar cuerda con mis amigos



Play with my shadow
Juego con mi sombra



Swing
Salto cuerda



Balance on one foot
Me equilibrio en un pie

Yo me divierto cuando...

Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



I have fun when I....



Play catch with my dad



Run in the park



Learn to swim



Jump rope

Swing



Play with my shadow



Balance on one foot

This month *Stall Street Journal for Kids* continues the discussion of Physical Activity. Above are the pictures to continue the conversation with your child.

What can you do to help your child be active?







Active parents tend to raise active children. You influence your child's behavior, attitudes, and future physical activity habits. Set an example by being active every day and using safety gear, like bike helmets. Make physical activity fun for the whole family. Involve children in planning.

Last month we looked at unstructured and structured physical play. Unstructured play is "free play" chosen by your child such as running around the play ground. Structured play is adult-lead activity that is structured to have a purpose, such as encouraging flexibility, focusing on strength, or concentrating on endurance such as playing catch.

How can you help your child with unstructured physical activity?

Preschoolers learn best through unstructured play as opposed to structured play. Unstructured play activities allow children to explore in creative play. They try new skills with their muscles and body as a whole.

Always consider your child's developmental skill level when helping your child with unstructured play. Most children are learning the following skills at the listed age but all children are different. For unstructured play, provide your child with opportunity to try new skills under your watchful eye to make sure he is safe.

-  Age birth-one year: tummy play, roll over, sit, reach, crawl (four-point or soldier style), pull to stand
-  Age 1 year: climb, walk, push and pull toys, climb in and out of spaces, crawl over things, dance
-  Age 2: run, walk, gallop, jump, swim with adult help and supervision, dance to music
-  Age 3: hop, climb, ride a tricycle or bicycle with training wheels and a helmet, catch, throw, kick a ball, play dress-up, play house (includes help with household chores like sweeping and vacuuming beside an adult)
-  Age 4: skipping, tag, sled, swimming, running obstacle course, dancing, play hopscotch, dramatic play
-  Age 5: riding a bicycle- wearing a helmet, somersaulting, jumping (jump rope/jumping jacks), gymnastics, soccer, play in the park, running in a sprinkler, plant a garden

How can you help your child with structured physical activity?

Structured play activities are guided by an adult. Spend time playing with your child. Do the skill so that he can learn through imitation. Offer positive, constructive feedback to help him improve the skill ("kick the ball more softly next time" or "I like how you reach out for the ball"). Preschoolers are able to throw a ball well long before they are able to catch a ball. When planning ball activities for preschoolers, keep this in mind.

Kids at this age are not ready for "team sports" that require waiting on the sideline watching others. Make sure every child in the group has the opportunity to keep moving. Instead of one ball for 10 kids, make sure every child has his own. Or, change the activity. Perhaps a treasure hunt to find leaves or small stones so that everyone in the group is active. Or, dancing to music, follow the leader, or do "silly animal walks," or...

Resources: National Association for Sport and Physical Education website: <http://www.aahperd.org/naspe/>
My Pyramid for Preschoolers website: <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/PhysicalActivity/index.html>
Suite 101.com Unstructured Play Activities Boost Positive Social Interaction ; retrieved from http://interchildrelationships.suite101.com/article.cfm/preschool_playgroup_meeting_activity_success_tip#ixzz0oyNwwIk4

Stall Street Journals for Kids

Sugerencias para padres y proveedores de cuidado del niño



Yo me divierto cuando...

Juego con mi sombra



Juego a atrapar pelota con mi papá



Corro en el parque



Aprendo a nadar



Brincar cuerda con mis amigos

Salto cuerda



Me equilibrio en un pie

El ejemplar de *Stall Street Journal for Kids* de este mes continúa el tema de la actividad física. Tiene los dibujos arriba para continuar la conversación con su niño.

¿Qué puede hacer para ayudar a su niño a que sea activo?

Los padres activos tienden a criar niños activos. Usted influencia el comportamiento de su niño, actitudes y hábitos de la actividad física futura. Dé un ejemplo al ser activo cada día y usando equipo de protección como el casco de bicicleta. Haga de la actividad física una actividad divertida para toda la familia. Incluya a los niños en la planificación.

El mes pasado presentamos el juego físico con estructura y sin estructura. El juego sin estructura es el "juego libre" seleccionado por su niño tal como correr por el patio de recreo. El juego con estructura es una actividad dirigida por un adulto que está estructurada para un fin, tal como alentar la flexibilidad, con enfoque en la fortaleza o concentrarse en la resistencia tal como atrapar la pelota.

¿Cómo puede ayudar a su niño con la actividad física sin estructura?

Los niños en edad preescolar aprenden mejor mediante el juego sin estructura en lugar del juego con estructura. Las actividades del juego sin estructura les permiten a los niños explorar el juego creativo. Intentan nuevas habilidades con sus músculos y cuerpo en su totalidad.

Tome siempre en cuenta el nivel de habilidad de desarrollo del niño cuando ayude al niño con las actividades de juego sin estructura. La mayoría de los niños están aprendiendo las siguientes habilidades en la edad indicada pero todos los niños son diferentes. Para el juego sin estructura, ofrézcale a su niño la oportunidad de tratar habilidades nuevas bajo su ojo atento para asegurarse de que esté seguro.

- Del nacimiento al año de edad: juego boca abajo, voltearse, sentarse, alcanzar objetos, gatear (con las manos y rodillas y con manos y pies), impulsarse para levantarse
- 1 año de edad: trepar, caminar, halar y empujar juguetes, entrar y salir de espacios, gatear sobre objetos, bailar
- 2 años de edad: correr, caminar, galopar, saltar, nadar con la ayuda y supervisión de adultos, bailar al ritmo de la música
- 3 años de edad: saltar con un pie, trepar, montar un triciclo o bicicleta con ruedas de aprendizaje y llevar un casco puesto, atrapar la pelota, lanzar la pelota, patear una pelota, jugar a disfrazarse, jugar a las casitas (incluye ayuda con las tareas de la casa como barrer y aspirar al lado de un adulto)
- 4 años de edad: brincar, jugar a corre que te pillo, ir en trineo, nadar, correr un camino de obstáculos, bailar, jugar a pata coja y al juego de drama
- 5 años de edad: montar bicicleta con un casco, vueltas de campana, saltar la cuerda y salto de tijera, hacer gimnasia, jugar fútbol, jugar en el parque, correr por un aspersor, plantar un jardín

¿Cómo puede ayudar a su niño con la actividad física con estructura?

Las actividades del juego con estructura están guiadas por un adulto. Dedique tiempo a jugar con su niño. Hágalo usted para que el niño pueda aprender por imitación. Ofrezca sugerencias positivas, constructivas para ayudarle a él a mejorar la habilidad ("patea la pelota más suave la próxima vez" o "me gusta como intentas atrapar la pelota"). Los niños en edad preescolar pueden lanzar una pelota mucho antes de que pueden atraparla. Téngalo en cuenta cuando planea actividades para los niños en edad preescolar.

Los niños a esta edad no están listos para "deportes de equipo" que requieren esperar su turno mientras ven jugar a los otros niños. Cerciórese de que cada niño en el grupo tenga la oportunidad de continuar moviéndose. En vez de una pelota para 10 niños, asegúrese de que cada niño tenga su propia pelota. O cambie la actividad. Quizás una búsqueda de tesoro para encontrar hojas o pequeñas piedras con el fin de que cada persona en el grupo esté activa. También bailar al ritmo de la música, seguir al líder o "imitar el caminar de los animales" o...

Recursos: sitio web de la National Association for Sport and Physical Education: <http://www.aahperd.org/naspe/>
Sitio web de My Pyramid for Preschoolers: <http://www.mypyramid.gov/preschoolers/PhysicalActivity/index.html>
Suite 101.com Unstructured Play Activities Boost Positive Social Interaction; obtenido de http://interchildrelationships.suite101.com/article.cfm/preschool_playgroup_meeting_activity_success_tip#ixzz0oyNwwIk4