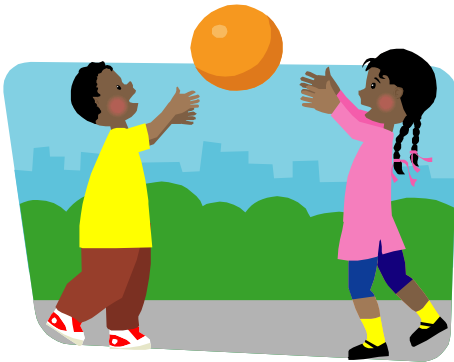


Stall Street Journals for Kids



I like to



Catch a ball
Atrapar la pelota



Roller Skate
Patinar sobre ruedas



Play on a slide
Jugar en un tobogán

Walk with Mom
Caminar con mami



Run with my dog
Correr con mi perro

Me Gusta

Stall Street Journals for Kids

Tips for Parents and Care Providers



I like to.....

Catch a Ball



Play on a slide



Run with
my dog

Walk with
mom



Roller skate

This month *Stall Street Journal for Kids* begins to look at Physical Activity. Above are the pictures to continue the conversation with your child.

What is physical activity for preschoolers?

Physical activity includes playing actively, family fun such as hiking or swimming, and anything that gets your child moving!

Why is physical activity important?

Physical activity helps your child stay healthy. Activity helps bones grow and makes them stronger. Physical activity helps with digesting food and promoting good bowel habits. Physical activity helps prevent overeating and obesity that can contribute to other health problems like diabetes. Physical Activity is needed for brain growth not only for muscle control, but also for language, relationship of their body to others... in short, Physical activity is an important part of school readiness.

Physical Activity helps children strengthen and coordinate their muscles. Through activity they learn balance, coordinating arm and leg movements to do a task like catch a ball or dance. Children learn to feel good about themselves as they learn active skills which help them be confident and happy. At the end of a busy active day, children sleep better.

How much physical activity is enough?

Your preschooler loves to move! But in this age of TV, video and computers, as well as lots of small toys, children may not be as active as they should be. Parents should encourage preschoolers to play actively several times every day. Preschoolers' activity may happen in short bursts of time and not be all at once. The National Association for Sports and Physical Education recommends the following:

Toddlers ages 12 to 36 months:

- At least 30 minutes a day, cumulative, on structured activities
- At least 60 minutes a day (and up to several hours) on unstructured physical activities

Preschoolers ages 3 to 5 years old:

- At least 60 minutes a day, added up over the day, on structured physical activities
- At least 60 minutes a day (and up to several hours) on unstructured physical activities
- No more than 60 minutes at a time engaged in sedentary activities, unless they are sleeping

What is unstructured and structured physical play?

Unstructured play is "free play." That means play chosen by the child such as running around the playground, playing tag with another child or pretending to be a wild animal.

Structured play is adult-lead activity that is structured to have a purpose, such as encouraging flexibility, focusing on strength, or concentrating on endurance. These might include playing catch, kicking a ball, or running. Your child learns through watching you, getting your encouragement to continue trying and your positive comments as he makes small steps to learning.

Stall Street Journals for Kids

Sugerencias para padres y proveedores de cuidado del niño



Me gusta...



Atrapar la pelota



Jugar en un tobogán



Correr con mi perro



Caminar con mami

Patinar sobre ruedas



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

¿Qué es la actividad física para los niños en edad preescolar?

La actividad física incluye jugar activamente, la diversión familiar tal como ir de excursión o nadar y lo que sea que haga que su niño se mueva.

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física ayuda a que su niño esté saludable. La actividad ayuda a que crezcan los huesos y se fortalezcan. La actividad física ayuda a digerir la comida y promueve los buenos hábitos del intestino. La actividad física ayuda a prevenir que coma en exceso y la obesidad que contribuyen a otros problemas de salud como la diabetes. Se necesita la actividad física para el crecimiento cerebral no sólo para el control muscular, sino también para el lenguaje, relación de sus cuerpos con otros...en resumen, la actividad física es un componente importante para la preparación para la escuela.

La actividad física ayuda a que los niños fortalezcan y coordinen sus músculos. A través de la actividad, los niños aprenden el equilibrio, la coordinación de los movimientos de los brazos y piernas para hacer una actividad como atrapar una pelota o bailar. Los niños aprenden a sentirse bien sobre sí mismos a medida que aprenden habilidades activas que le ayudan a ser seguros y felices. Al final de un día activo, los niños duermen mejor.

¿Cuánta actividad física es suficiente?

¡A su niño en edad preescolar le encanta moverse! Pero en estos tiempos de televisión, videos y computadoras, así como también muchos juguetes pequeños, los niños podrían no estar tan activos como deberían. Los padres deben alentar a los niños en edad preescolar a que jueguen activamente varias veces al día. La actividad del niño en edad preescolar puede darse en pequeños períodos de tiempo y no todo al mismo tiempo. La *National Association for Sports and Physical Education* recomienda lo siguiente:

Niños pequeños entre 12 y 36 meses de edad:

- Por lo menos 30 minutos al día, cumulativo, en actividades con estructura
- Por lo menos 60 minutos al día (y hasta varias horas) de actividades físicas sin estructura

Niños en edad preescolar entre 3 y 5 años de edad:

- Por lo menos 60 minutos al día, durante el día, de actividades físicas con estructura
- Por lo menos 60 minutos al día (y hasta varias horas) de actividades físicas sin estructura
- No más de 60 minutos a la misma vez en actividades sedentarias, a menos que estén durmiendo

¿Qué es el juego físico con estructura y sin estructura?

El juego sin estructura es el "juego libre". Eso quiere decir juego seleccionado por el niño tal como corretear por el patio de recreo, jugar a corre que te pilló con otro niño o pretender ser un animal silvestre.

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. Estos podrían incluir jugar a atrapar la pelota, patear la pelota o correr. Su niño aprende al verle a usted, al obtener su aliento para seguir intentando y sus comentarios positivos a medida que él o ella toma pasos pequeños para aprender.

Recursos: sitio web de 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>
Para información sobre los temas de la niñez: sitio web de AOK, http://www.kanehealth.com/aok_education.htm