

Actividades físicas para días lluviosos, para bebés y preescolares

La importancia de la actividad física

La actividad física es muy importante para la salud y el desarrollo de los niños pequeños y disminuye sus probabilidades de presentar sobrepeso u obesidad, o desarrollar enfermedades relacionadas con la salud. Para cumplir con las necesidades de actividad física de los niños pequeños, los profesionales del cuidado de niños deben brindar actividades de juego estructuradas y sin estructurar. Los niños nunca deben ser sedentarios o permanecer en un área por 60 minutos o más durante el día, excepto durante el tiempo para dormir. Es importante que los bebés tengan al menos 30 minutos de actividad física estructurada y al menos 60 minutos de actividad física no estructurada diariamente. Los preescolares también deben tener al menos 60 minutos de actividad física estructurada y al menos 60 minutos de actividad física no estructurada diariamente. Todas las actividades deben ser divertidas, emocionantes, y apropiadas para el desarrollo de los niños pequeños.

La actividad física regular tiene muchos beneficios para los niños pequeños.

Los beneficios incluyen

- desarrollar fuerza y resistencia muscular;
- construir y motivar la autoestima;
- incrementar la estabilidad;
- construir músculos, corazón y huesos fuertes;
- desarrollar habilidades de control de objetos;
- desarrollar habilidades locomotoras;
- mejorar las habilidades de pensamiento;
- mejorar reconocimiento de objetos, color y formas; y
- desarrollar resistencia cardiovascular



¿Qué hacer cuando los juegos en exteriores no están disponibles? Hay una variedad de actividades físicas en interiores para conseguir que los niños se muevan y se diviertan. Las actividades físicas van desde juegos muy simples para los bebés e infantes a actividades más desafiantes y divertidas para niños preescolares y en edad escolar. Recuerde siempre asegurarse de que todas las actividades son seguras y apropiadas para el desarrollo de los niños pequeños cuando se involucren en actividades físicas.

Actividades físicas en interiores para bebés

Encontrar la manzana

Encontrar la manzana es un juego de búsqueda de tesoros para bebés. Los niños caminarán y buscarán en el salón de clase buscando las manzanas escondidas.

Materiales: Manzanas de plástico rojas (15-20), canasta

Libros a leer: *Manzanas, manzanas* por Kathleen Weidner Zoehfeld

Instrucciones: Esconda las manzanas en varios lugares al rededor del salón. Los niños caminarán, brincarán o gatearán al rededor del salón buscando las manzanas. Camine, gatee y brinque con los niños, animándolos a buscar las manzanas faltantes. Mientras los niños encuentran las manzanas, pídeles que las coloquen en la canasta. Esta actividad puede ser usada con otras frutas y vegetales de plástico para enseñar a los niños acerca de los alimentos saludables.



Mayo de 2012, continuación



Vaciar la jarra de leche

Vaciar la jarra de leche es una actividad física divertida y desafiante para los bebés. Los niños llenarán la jarra con leche (pinzas para ropa blancas) y la agitarán hasta que se vacíe.

Materiales: Pinzas para ropa blancas (10-15) y 3-5 jarras de leche vacías

Libros a leer: *Mu, mu, vaca marrón, ¿Tienes algo de leche?* por Phillis Gershator

Instrucciones: Demuestre esta actividad colocando de 10-15 pinzas para ropa dentro de una jarra de leche vacía, agitando la jarra hasta que una pinza caiga.

El camino del pie pegajoso

El pie pegajoso es un juego sencillo pero divertido para bebés. Los niños intentarán caminar, pero la resistencia del camino será un reto.

Materiales: Papel de contacto transparente de 4-6 pies (2 piezas), cinta adhesiva gris, música, y reproductor de música

Libros a leer: *Oso que bambolea* por Ian Whybrow

Instrucciones: Coloque el papel de contacto en el piso con el adhesivo hacia arriba. Pegue el papel al piso con cinta para evitar que se mueva o resbale. Ayude a los niños a quitarse los zapatos. Demuestre y ayude a los niños mientras caminan, bailan y brincan a través del camino pegajoso.

Actividades físicas en interiores para prescolares

Figuras de burbujas musicales

Las burbujas musicales es un juego divertido y emocionante para niños pequeños. Los niños caminan, saltan, o bailan a través del plástico de burbujas para embalaje mientras suena la música.

Materiales: Plástico de burbujas para embalaje (24-36 pulgadas de ancho y 10-15 pies de longitud), cinta adhesiva gris, música y reproductor de música.

Libros a leer: *Figura por figura* por Suse MacDonald

Instrucciones: Coloque el plástico de burbujas en el piso formando de dos a tres figuras, por ejemplo, un cuadrado, diamante, triángulo. Aplique la cinta gris para asegurarse de que el plástico no se mueva ni resbale.

Platique con los niños los diferentes tipos de figuras incluidas en esta actividad. Luego explique a los niños las reglas de la actividad. Demuestre la actividad caminando, saltando, brincando o bailando a través del plástico de burbujas mientras que suena la música. Cuando la música se detenga, pare también y dígales en qué figura está parado. Repita la actividad y pídale a los niños que se le unan mientras suena la música.



Rayuela

La *Rayuela* es una actividad que mejora el balance y la fuerza de los niños pequeños.

Materiales: Cinta adhesiva gris y bolsa pequeña de frijoles

Libros a leer: *Juguemos rayuela* por Sarah Hughes

Instrucciones: Dibuje 10-15 cajas conectadas con la cinta sobre el piso o la alfombra. Demuestre la actividad tirando una bolsa de frijoles para que aterrice en una de las cajas. Brinque a través de las cajas evitando la caja con la bolsa de frijoles. En la última caja, gire y regrese al principio. Para hacerlo más desafiante, agregue una segunda bolsa de frijoles. En grupos más grandes, dibuje 2 o 3 diagramas para que los niños participen simultáneamente.

El juego de la fruta faltante

La *Fruta faltante* es un juego de actividad que enseña a los niños acerca de diferentes frutas

Materiales: Tarjetas de frutas (fotos de frutas), frutas plásticas (las frutas deben coincidir con las tarjetas)

Libros a leer: *Comiéndose el abecedario* por Lois Ehlert

Instrucciones: Esconda la fruta de plástico en el salón de clase. Muestre las diferentes tarjetas de frutas y explique porqué es importante comer frutas diariamente. Distribuya las tarjetas de frutas a los niños. La única regla del juego es no caminar. Los niños deben brincar, marchar, gatear, ir de puntillas, o esquiar para encontrar la fruta faltante. Demuestre cada acción (brincar, marchar, ir de puntillas, o esquiar) a los niños. Cuando los niños encuentren la fruta, distribuya una nueva tarjeta hasta que todas las frutas hayan sido encontradas.

Recursos para actividades físicas

Hay varios recursos fabulosos para implementar actividades físicas. La mayoría de los recursos brindan instrucciones paso a paso. Aquí hay una lista de recursos y enlaces para ayudarle a seleccionar e implementar actividades físicas.

- Programas de estudio, guías de mejores prácticas, y libros
 - *Programa de estudio de educación física para primeros pasos: Teoría y prácticas para niños menores de 8 años* por Evridiki Zachopoulou, Ian Pickup y Niki Tsangaridou
 - *Inicio activo: Un enunciado de guías de actividad física para niños desde el nacimiento hasta los 5 años, 2a Edition* por National Association for Sport and Physical Education - www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm
 - *¡En sus marcas, listos, fuera! Creando y manteniendo un ambiente de bienestar en los*

Centros de cuidado de niños en el CACFP por
National Food Service Management Institute
- [http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/
PDF/20110126034352.pdf](http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20110126034352.pdf)



Mayo de 2012, continuación

- *Educación física para niños pequeños: ABCs del movimiento para pequeñitos* por Rae Pica
- Recursos de nutrición y actividad física por First 5 Association of California - <http://f5ac.org/files/Nutrition%20and%20Physical%20Activity%20Report.pdf>
- *Hábitos saludables para la vida* por Nemours, Health and Prevention Services, y KidsHealth.org - <http://kidshealth.org/classroom/cc/GetMoving.pdf>
- *SPARK Niñez temprana* - <http://www.sparkpe.org/early-childhood/>
- Sitio web
 - Head Start Body Start National Center for Physical Development and Outdoor Play - www.headstartbodystart.org
 - FRAC: Juego de herramientas de bienestar para el programa de cuidado de niños - <http://frac.org/federal-foodnutrition-programs/child-and-adult-care-program/child-care-wellness-plans-and-policies/>
 - CARE Connection (NFSMI) - <http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=357>
- Iniciativas
 - *¡Movámonos! Cuidado de niños* - <http://healthykidshealthyfuture.org/welcome.html>

Sugerencias y estrategias creativas para la implementación en días lluviosos

- Incluya música y danza.
- Sea un modelo para los niños participando en actividades físicas con ellos.
- Con la ayuda de los niños, establezca un curso de obstáculos con sillas, conos, pelotas y otros objetos. Guíe a los niños sobre cómo moverse a través de cada parte del curso de modo que puedan obtener un entendimiento de las instrucciones en el espacio tales como sobre, debajo, al rededor y a través.
- Ponga colchonetas en el piso para dejar caerse, hacer ejercicios de estiramiento y movimiento. Organice juegos cooperativos usando aros hula-hula, serpentinas, paracaídas y pelotas de playa.
- Sea un modelo a seguir y demuestre todas las actividades a los niños.
- Invite a un jugador de fútbol americano colegial o un jugador de tenis a visitar el centro y hablar acerca de la actividad física.
- Cree un calendario de eventos físicos

Fuentes

- Craft, D. H., Smith, C.L. (2008). *¡Juego activo! Actividad física divertida para niños pequeños* Cortland, NY: Active Play Books. Kuffner, T. (1999). *El libro de ocupaciones para el bebé* New York, Ny: Simon and Schuster.
- National Association for Sport and Physical Education.(2009). Inicio activo: Un enunciado de guías de actividad física para niños desde el nacimiento hasta los 5 años, 2a Edition Obtenido de <http://www.aahperd.org/naspe/standards/nationalGuidelines/ActiveStart.cfm>
- National Food Service Management Institute. (2009). *Creando un ambiente de juegos activo y saludable*. CARE Connection: Conexión de música, movimiento y juegos. Obtenido de <http://www.nfsmi.org/documentlibraryfiles/PDF/20090827041303.pdf>.

Nutrition Highlights

Mensaje nacional - Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA

El tema desde mayo hasta agosto es Alimentos a reducir. Durante este periodo, el mensaje clave seleccionado es "toma agua en vez de bebidas azucaradas". Recuerde el tema y el mensaje seleccionado cuando planea las actividades de cada día. Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>

Mes nacional de ejercicio físico

Mayo es el Mes nacional de ejercicio físico, auspiciado por el Consejo del presidente sobre ejercicio, deportes y nutrición (PCFSN). Durante este mes, PCFSN promueve el valor de la actividad física e implementación de hábitos alimenticios saludables. También, durante este mes, el PCFSN busca "involucrar, educar y facultar a los norteamericanos para adoptar y vivir un estilo de vida más saludable". Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.fitness.gov/npfsm/>

Capacitaciones de NFSMI

NFSMI tiene una variedad de cursos en línea disponibles para cuidado de niños. Todos los cursos en línea son gratuitos y se pueden acceder en cualquier momento. Revise nuestros cursos en línea siguiendo el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?q=cEIEPTIzNg==>



Mayo de 2012, continuación