

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family Child Care Home Education Network (FCCHEN)

Parent and Provider Resource: Introduction to the Activities for Distance Learning

Movement Activities

When children are moving, they are learning. Physical activity supports learning because children learn by doing. They use their senses and hands-on experiences to explore and learn about the world around them. Movement is also essential for healthy [brain development](#). Imagine there are three imaginary lines, called mid-lines, that divide our bodies. One line divides the body in half from the front, one divides the body in half from the side, and one divides it at the waist. Anytime children cross one of these mid-lines by stretching up or down, turning right or left, or twisting front to back, it forces the left and right brain to work together. This strengthens the corpus callosum, which is the message center between the two sides of the brain. The stronger the corpus callosum is, the easier it is for children to process and learn new information.

Movement activities also support the development of strong muscles and bones, coordination, balance, flexibility, and endurance. When young children develop the habit of a regular routine for movement or exercise, it can help prevent diabetes, heart disease, obesity, and other illnesses. There are different types of physical activity. Aerobic activities help build endurance by making the heart and lungs stronger. Activities like basketball, bicycling, skating, swimming, soccer, tennis, running, jumping rope, hiking, and walking are all aerobic activities. Children develop strength and flexibility naturally through play and nature explorations. They might carry buckets of sand in a sandbox, move rocks or branches while building, swing or push a friend on a swing, climb on ladders, or hang by their arms on a play structure. Dance, gymnastics, yoga, and martial arts also help children develop flexibility, coordination, and balance.

According to [KidsHealth](#), school-age children should not be inactive for more than two hours; and infants, toddlers, and preschool-age children should not be inactive for more than one hour (unless they are sleeping). School-age children and teenagers need at least one hour of exercise every day. Preschool-age children need two hours of play that includes movement activities, and toddlers need a minimum of one hour of active play daily. In addition to the physical activity of play, adults can also plan specific movement activities such as digging in a garden to pull up weeds, having a [dance party](#), playing [Hopscotch](#), creating an [obstacle course](#), and trying games like [Musical Chairs](#) or [Red Light, Green Light](#). Observe children to see what kind of movement activities they are most interested in, and schedule time for those activities each day.

Give infants time to lie on their tummies and reach for toys so they can strengthen their neck and upper body muscles. Once they are able to sit independently, try placing toys on the floor just far enough away that the infant has to lean and stretch a little in order to reach them. They can bang on pots and pans with a wooden spoon, or you can blow bubbles for them to try and catch. Once infants are crawling, place toys in different areas of the room so that they have to move to get them, or create small steps for them to crawl over by folding a blanket. Encourage toddlers to walk outside, move up and down one or two steps, or push and pull toys. Try some of the activities above with preschool and school-age children, and invite them to invent their own games or change the rules for familiar games. You can find more ideas to get moving on the [Champions for Change](#) website. Remember to lead by example and join children in movement activities. It's time to get healthy and have fun!

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Programa de la red familiar de cuidado infantil (FCCHEN, por sus siglas en inglés) Recurso para padres y proveedores: introducción a las actividades para el aprendizaje a distancia

Actividades de movimiento

Cuando los niños se mueven, aprenden. La actividad física apoya el aprendizaje porque los niños aprenden haciendo. Usan sus sentidos y experiencias prácticas para explorar y aprender sobre el mundo que los rodea. El movimiento también es esencial para el [desarrollo saludable del cerebro](#). Imagine que hay tres líneas imaginarias, llamadas líneas medias, que dividen nuestros cuerpos. Una línea divide el cuerpo por la mitad desde el frente, una divide el cuerpo por la mitad desde el costado y la otra lo divide por la cintura. Cada vez que los niños cruzan una de estas líneas medias estirándose hacia arriba o hacia abajo, girando hacia la derecha o hacia la izquierda, o girando de adelante hacia atrás, obliga al cerebro izquierdo y derecho a trabajar juntos. Esto fortalece el cuerpo calloso, que es el centro de mensajes entre los dos lados del cerebro. Cuanto más fuerte sea el cuerpo calloso, más fácil será para los niños procesar y aprender nueva información.

Las actividades de movimiento también apoyan el desarrollo de músculos y huesos fuertes, coordinación, equilibrio, flexibilidad y resistencia. Cuando los niños pequeños desarrollan el hábito de una rutina regular de movimiento o ejercicio, puede ayudar a prevenir la diabetes, las enfermedades cardíacas, la obesidad y otras enfermedades. Existen diferentes tipos de actividades físicas. Las actividades aeróbicas ayudan a desarrollar la resistencia al fortalecer el corazón y los pulmones. Las actividades como basquetbol, ciclismo, patinaje, natación, fútbol, tenis, correr, saltar la cuerda y caminar son todas actividades aeróbicas. Los niños desarrollan fuerza y flexibilidad de forma natural a través del juego y la exploración de la naturaleza. Pueden llevar cubos de arena en una caja de arena, mover rocas o ramas mientras construyen, columpiarse o empujar a un amigo en un columpio, trepar escaleras o colgarse de los brazos en una estructura de juego. La danza, la gimnasia, el yoga y las artes marciales también ayudan a los niños a desarrollar flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Según [KidsHealth](#), los niños en edad escolar no deben estar inactivos durante más de dos horas; y los bebés, niños pequeños y preescolares no deben estar inactivos por más de una hora (a menos que estén durmiendo). Los niños y adolescentes en edad escolar necesitan al menos una hora de ejercicio todos los días. Los niños en edad preescolar necesitan dos horas de juego que incluyen actividades de movimiento y los niños pequeños necesitan un mínimo de una hora de juego activo. Además de la actividad física del juego, los adultos también pueden planificar actividades de movimiento específicas como cavar en un jardín para arrancar hierbas, tener una [fiesta de baile](#), jugar a la [rayuela](#), crear una [carrera de obstáculos](#) y intentar juegos como [sillas musicales](#) o [uno, dos, tres calabazas](#). Observe a los niños para ver qué tipo de actividades de movimiento les interesan más y programe el tiempo para esas actividades todos los días.

Dé tiempo a los bebés para que se recuesten boca abajo y alcancen los juguetes para que puedan fortalecer el cuello y los músculos de la parte superior del cuerpo. Una vez que puedan sentarse de forma independiente, intente colocar los juguetes en el piso lo suficientemente lejos como para que el bebé tenga que inclinarse y estirarse un poco para alcanzarlos. Pueden golpear ollas y sartenes con una cuchara de madera, o puede soplar burbujas para que intenten atraparlas. Una vez que los bebés estén gateando, coloque los juguetes en diferentes áreas de la habitación para que tengan que moverse para agarrarlos, o cree pequeños escalones para que puedan gatear doblando una manta. Anime a los niños pequeños a caminar afuera, subir y bajar uno o dos escalones, o empujar y jalar juguetes. Intente algunas de las actividades anteriores con niños en edad preescolar y escolar, e invítelos a inventar sus propios juegos o cambiar las reglas de juegos familiares. Puede encontrar más ideas para moverse en el sitio web de [Champions for Change](#). Recuerde ser el ejemplo y unirse a los niños en las actividades de movimiento. ¡Es hora de ponerse saludable y divertirse!