

PRESCHOOL NUTRITION NEWS

A newsletter for preschool parents and teachers

Indoor Physical Activity

When the weather looks gloomy outside and preschoolers are stuck inside, it can be challenging to keep them physically active. They cannot do their usual activities like going to the park, playing ball, or going into their playhouse. It can be difficult to contain preschool energy when they are cooped up inside for long periods. Getting regular physical activity is essential for your preschoolers. The CDC recommends that children between the ages of 3-5 should be active throughout the day for growth and development. Parents and caregivers should encourage their preschoolers to be physically active throughout the day.

There are different ways to keep your preschooler active during these cold months. Physical activities can vary and be enjoyable for both children and adults.

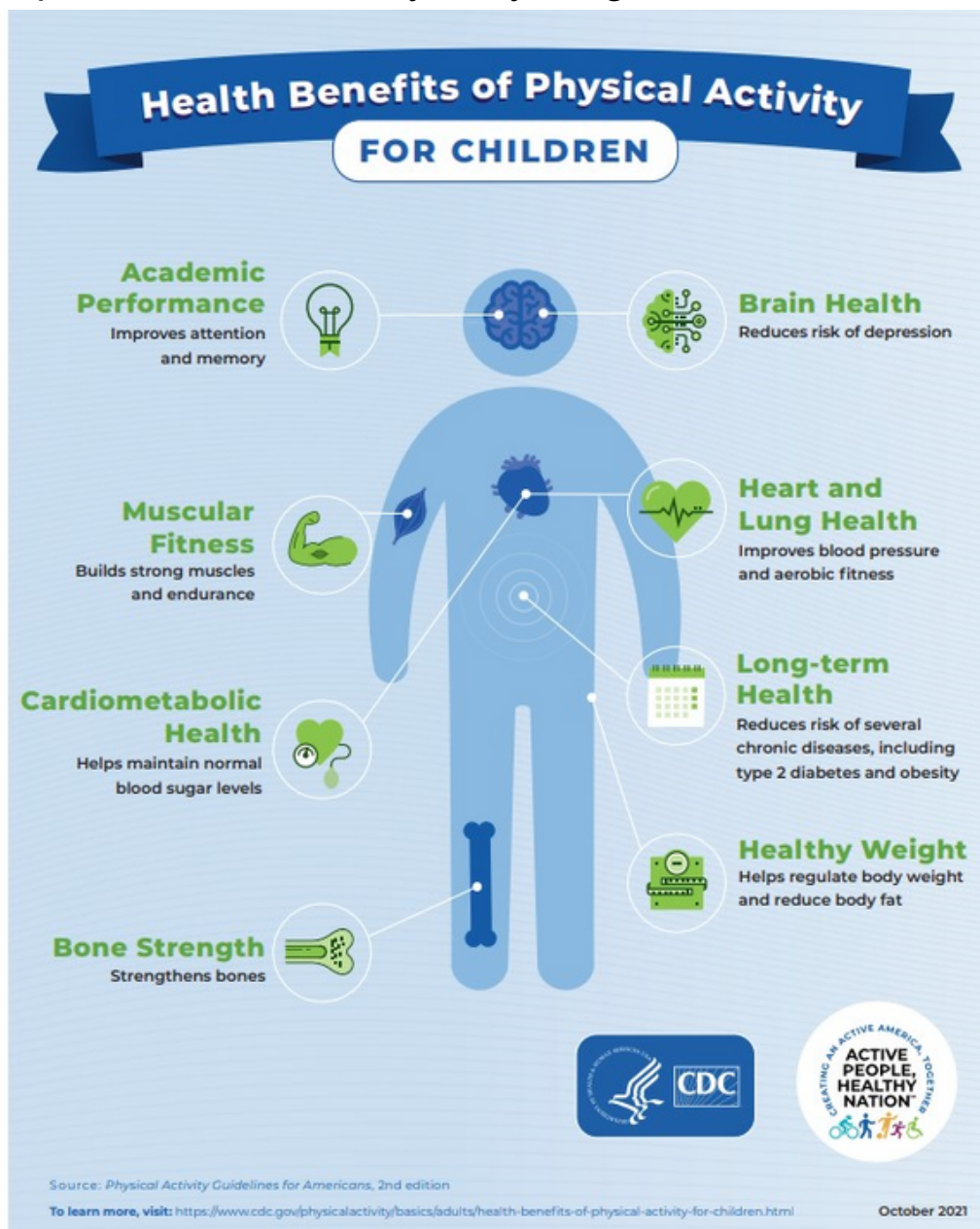
Here are some ways to be physical activity indoors:

- Dance party
- Hallway soccer
- Family yoga
- Building an indoor obstacle course
- Choose screen time that includes or promotes physical activities
- Set up a challenge like indoor hopscotch or scavenger hunt
- Potato Sack race



Benefits of physical activity for preschoolers:

- Improves their attention and memory for learning.
- Reduces the risk of depression.
- Helps build healthy, strong muscles.
- Improves heart and lung health by improving blood pressure and encouraging aerobic fitness.
- Helps maintain blood sugar levels.
- Reduces the risk of chronic diseases like type 2 diabetes and obesity.
- Great for strengthening their bones.
- Also helps maintain a healthy body weight.



★ Indoor Physical Activity Bingo! ★

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Hide and Seek</p>  | <p>Build a Fort</p>  | <p>Potato Sack Race</p>  | <p>Do 10 Lunges (5 on each side)</p>  |
| <p>Do the Hokey Pokey</p>  | <p>Yoga Breaks</p>  | <p>FREE SPACE</p>  | <p>Dance Party</p>  |
| <p>Indoor Sports: (Use a foam ball)</p>  | <p>Kids workout Video</p>  | <p>SCAVENGER HUNT!</p>  | <p>Indoor hopscotch</p>  |
| <p>Do 10 Squats</p>  | <p>Stretch breaks while watching tv</p>  | <p>Duck, Duck, Goose</p>  | <p>Charades</p>  |

How many activities can you do? Can you get 4 in a row?
How many BINGOS can your family get in a week?



Resources



For more resources and videos for indoor physical activity
click the link down below:

https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/Physical_Activity/Physical_Activity_Videos/

More Resources!

Want to learn more about Indoor Physical Activities?
Scan these QR codes:



Physical Activity for
Different Age Groups:
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html>



CalFresh Healthy Living:
<https://calfresh.dss.ca.gov/healthyliving/physical-activity>

CALIFORNIA'S CALFRESH HEALTHY LIVING, WITH FUNDING FROM THE UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE'S SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM – USDA SNAP, PRODUCED THIS MATERIAL. THESE INSTITUTIONS ARE EQUAL OPPORTUNITY PROVIDERS AND EMPLOYERS. FOR IMPORTANT NUTRITION INFORMATION, VISIT WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

IT IS THE POLICY OF THE UNIVERSITY OF CALIFORNIA (UC) AND THE UC DIVISION OF AGRICULTURE & NATURAL RESOURCES NOT TO ENGAGE IN DISCRIMINATION AGAINST OR HARASSMENT OF ANY PERSON IN ANY OF ITS PROGRAMS OR ACTIVITIES (COMPLETE NONDISCRIMINATION POLICY STATEMENT CAN BE FOUND AT [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

INQUIRIES REGARDING ANR'S NONDISCRIMINATION POLICIES MAY BE DIRECTED TO UCANR, AFFIRMATIVE ACTION COMPLIANCE & TITLE IX OFFICER, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, AGRICULTURE AND NATURAL RESOURCES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Website:

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

NOTICIAS DE NUTRICIÓN PREESCOLAR

Un boletín para padres y maestros de preescolar

Actividad física en interiores

Cuando el clima parece sombrío afuera y los niños en edad preescolar están atrapados adentro, puede resultar difícil mantenerlos físicamente activos. No pueden realizar sus actividades habituales como ir al parque, jugar a la pelota o entrar a su casa de juegos. Puede resultar difícil contener la energía preescolar cuando están encerrados en el interior durante largos períodos. Realizar actividad física regular es esencial para sus niños en edad preescolar. Los CDC recomiendan que los niños de entre 3 y 5 años estén activos durante todo el día para su crecimiento y desarrollo. Los padres y cuidadores deben alentar a sus niños en edad preescolar a estar físicamente activos durante todo el día.

Hay diferentes maneras de mantener activo a su niño en edad preescolar durante estos meses fríos. Las actividades físicas pueden variar y ser agradable tanto para niños como para adultos.

A continuación se muestran algunas formas de realizar actividad física en interiores:

- Fiesta de baile
- Fútbol de pasillo
- Yoga familiar
- Construyendo una carrera de obstáculos cubierta
- Elija tiempo frente a la pantalla que incluya o promueva actividades físicas
- Organiza un desafío como la rayuela bajo techo o la búsqueda del tesoro
- Carrera de sacos de patatas



Beneficios de la actividad física para niños en edad preescolar:

- Mejora su atención y memoria para el aprendizaje.
- Reducir el riesgo de depresión.
- Ayuda a desarrollar músculos sanos y fuertes.
- Mejora la salud del corazón y los pulmones al mejorar la presión arterial y fomentar la aptitud aeróbica.
- Ayuda a mantener los niveles de azúcar en sangre.
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y obesidad.
- Genial para fortalecer sus huesos.
- También ayuda a mantener un peso corporal saludable.





¡Bingo de actividad física en interiores!



| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Al escondite</p>  | <p>Construir fuerte</p>  | <p>Carrera de sacos de patatas</p>  | <p>Haz 10 estocadas (5 de cada lado)</p>  |
| <p>Hacer el Hokey Pokey</p>  | <p>Descansos de yoga</p>  | <p>ESPACIO LIBRE</p>  | <p>Fiesta de baile</p>  |
| <p>Deportes de interior: (Utilice una pelota de espuma)</p>  | <p>Vídeo de entrenamiento para niños</p>  | <p>¡BÚSQUEDA DE TESOROS!</p>  | <p>Rayuela interior</p>  |
| <p>Haz 10 sentadillas</p>  | <p>Descansos para estirar mientras ves la televisión.</p>  | <p>Pato Pato ganso</p>  | <p>Charadas</p>  |

¿Cuántas actividades puedes hacer? ¿Puedes conseguir 4 seguidos? ¿Cuántos BINGOS puede conseguir tu familia en una semana?



¡Recursos!



Para obtener más recursos y vídeos sobre actividad física en interiores haga clic en el enlace de abajo:

https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/Physical_Activity/Physical_Activity_Videos/

¡Más recursos!

¿Quieres aprender más sobre las actividades físicas en interiores?

Escanea los códigos QR:



CDC:

<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/que-cuenta.htm>



CalFresh Healthy Living
<https://calfresh.dss.ca.gov/healthyliving/physical-activity>

CALFRESH HEALTHY LIVING DE CALIFORNIA, CON FONDOS DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA DEL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS ESTADOS UNIDOS (USDA SNAP), PRODUJO ESTE MATERIAL. ESTAS INSTITUCIONES SON PROVEEDORES DE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y EMPLEADORES. PARA OBTENER INFORMACIÓN NUTRICIONAL IMPORTANTE, VISITE WWW.CALFRESHHEALTHYLIVING.ORG

ES POLÍTICA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA (UC) Y DE LA DIVISIÓN DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES DE LA UC NO DISCRIMINAR NI ACOSAR A NINGUNA PERSONA EN NINGUNO DE SUS PROGRAMAS O ACTIVIDADES (LA DECLARACIÓN COMPLETA DE LA POLÍTICA DE NO DISCRIMINACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN [HTTP://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF](http://UCANR.EDU/SITES/ANRSTAFF/FILES/215244.PDF))

LAS CONSULTAS SOBRE LAS POLÍTICAS DE NO DISCRIMINACIÓN DE ANR PUEDEN DIRIGIRSE A UCANR, OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DE ACCIÓN AFIRMATIVA Y TÍTULO IX, UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA, AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES, 2801 SECOND STREET, DAVIS, CA 95618, (530) 750-1397.

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Sitio web:
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC