

El Juego Activo para los Niños de edad Preescolar

La actividad física es esencial para el crecimiento y el desarrollo normal. Los niños de edad preescolar necesitan entre 90 y 120 minutos de actividad física moderada a vigorosa durante el día. Los niños de edad preescolar necesitan actividades estructuradas y también no estructuradas (juego creativo). Éstos son algunos consejos para involucrar a los niños en el juego activo durante el día.

El Juego Estructurado

Puede ser divertido

- Ponga música y baile con los niños mientras limpia la casa o cocina.
- Dígales a los niños que marchen o galopen mientras guardan los juguetes.
- Jueguen juegos como las traes, escondidillas, lo que hace la mano hace el de atrás, y Simón dice.



- Ponga música y jueguen a las sillas musicales.
- Infle una pelota de playa y caminen echándose la pelota uno al otro.
- Inventen juegos como moverse como un árbol cuando salgan a caminar.



El Juego Creativo

Deje que los niños usen su imaginación para incorporar movimientos en el juego

- Una idea es que los niños se muevan de un lugar a otro usando diferentes movimientos, como saltos de conejo y brincos de canguro o de cojito.
- También pueden crear una pista de obstáculos con objetos del hogar como cajas, aros hula hoop, o fideos flotadores (noodles) para la alberca y que corran esquivándolos, pasando por ellos, o saltándolos.
- Otra idea es jugar con una pelota haciendo patrones al echársela o patearla de una persona a la otra.



Sugerencias adicionales

- También deben tener periodos en los que juegan silenciosamente, por ejemplo pueden armar un rompecabezas o leer un libro.
- Programe tiempo para la siesta o para descansar, según lo requieran.
- Beban agua antes y después de las actividades.
- Participe en actividades físicas con sus hijos y muéstreles que la actividad física es importante.

El Rincón de las Recetas

Pruebe este aperitivo saludable en un caluroso día de verano. Las uvas frozen aparecerán en tu boca!

Paletas de Uva

FUENTE

Keep the Beat Recipes: Deliciously Healthy Family Meals

National Heart, Lung, and Blood Institute

Raciones: 8



INGREDIENTES

- 48 uvas verdes sin semillas, enjuagadas y cortadas a la mitad
- 48 uvas rojas sin semillas, enjuagadas y cortadas a la mitad
- 16 brochetas de madera o de plástico de 6 pulgadas
- Los niños pueden ayudarle a enjuagar las uvas, ensartarlas en las brochetas y congelarlas.

Nota: Las brochetas tienen puntas filosas, así es que debe vigilar a los niños pequeños cuando las coman o quite las uvas de la brocheta. Las uvas se deben cortar a la mitad para evitar que los niños menores de 4 años se atraganten.

PREPARACIÓN

1. Ensarte en cada brocheta seis uvas, 12 mitades, alternando los colores.
2. Coloque las brochetas en el congelador durante 30 minutos o hasta que estén congeladas.
3. Sírvalas de inmediato.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de congelación: 30 minutos

Tamaño de una ración: 2 brochetas



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

