

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.

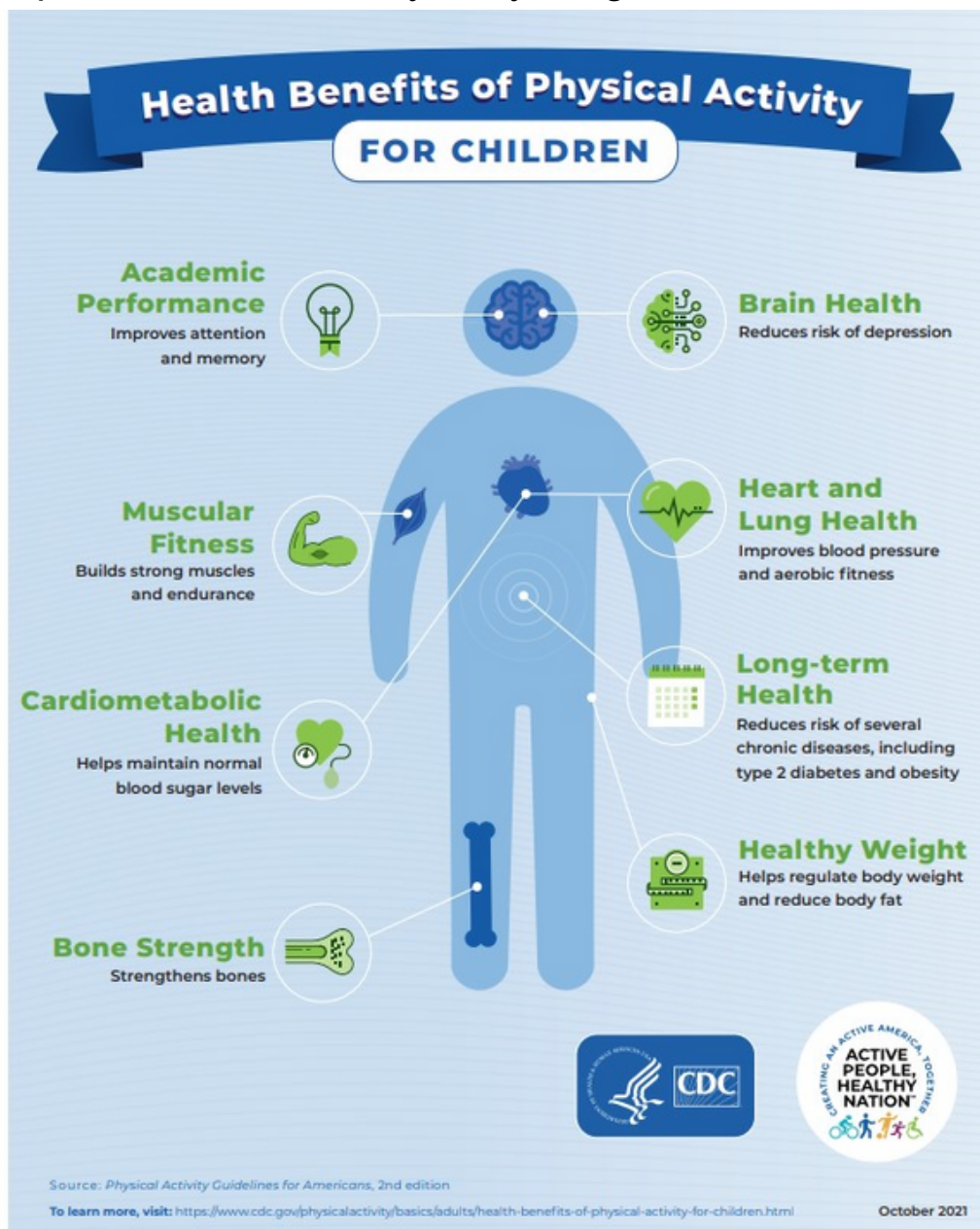
Here are some ways to be physical activity indoors:

- 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

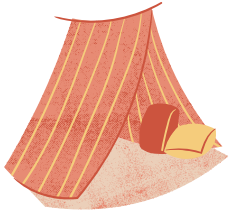
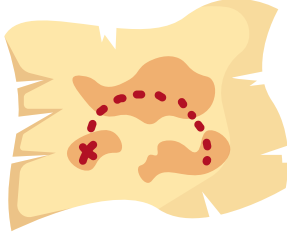
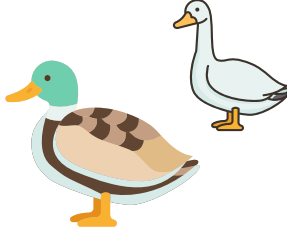


Benefits of physical activity for preschoolers:

- 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! ★

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

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>

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution & the University of California Division of Agriculture & Natural Resources (UC ANR) are equal opportunity providers. Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

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!



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

¿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/letseathhealthy/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_

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) son proveedores de igualdad de oportunidades. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.

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/letseathhealthy/>