

physical well-being & motor development



Learning About Physical Well-being and Motor Development

From birth, children are growing and changing every day. Physical Well-being and Motor Development focuses on:

- **Healthy Growth.** Supporting and encouraging healthy habits through good nutrition, injury prevention, teaching personal hygiene practices, and getting regular health and dental checkups.
- **Physical Growth.** Learning about how your child's body changes and grows over time, and the different stages of physical development.
- **Motor Development.** Helping your child develop and practice fine (small) muscle and gross (large) muscle skills, like cutting with scissors, holding a crayon, and running, skipping, and jumping.

To be successful in kindergarten, your child needs to have many different skills and abilities. In the area of Physical Well-being and Motor Development, your child should be able to:

- Identify and follow basic safety rules, with support from her teachers and family members.
- Independently complete some personal hygiene tasks, like using the bathroom and washing his hands.
- Show fundamental movement skills: swiftness, balance, control, coordination, flexibility, spatial awareness, and strength.
- Have the muscle control and coordination to run, jump, climb, balance, skip, and play ball.
- Display some eye-hand coordination and control to draw, trace, write, and cut with children's scissors, stack, button, zip, and start to tie.

Help Your Child Build Physical Well-being and Motor Development Skills

You are your child's first teacher! You can teach your child how to be healthy and strong by modeling good health habits. You can support your child's Physical Well-being and Motor Development through activities you do together each day. Here are some suggestions:

- Let your child help prepare healthy and nutritious snacks and meals.
- Offer healthy options at mealtime, and encourage your child to stop eating when she is full.
- Talk about the body and how it grows and moves.
- Teach self-help skills, like hand-washing, through songs and games.
- As a family, set basic health & safety rules and help your child follow them.
- Teach your child how to respond to emergencies.
- Provide time for active, outdoor play.
- Do activities that build large muscles: go for a walk, run, climb, ride bikes, or swim.
- Try activities that help small muscles grow: drawing and painting, cutting with scissors, playing with toys or using clay.
- Encourage writing and the use of writing tools including crayons and pencils.
- Build eye-hand coordination by playing catch, jumping rope, and tracing letters.
- Promote fundamental movement skills through activities like yoga, kickball, or hopscotch.

Monthly *ParentTips* give additional activities and tips to support your child's curiosity, and help build their skills so they can be ready for school. Go to: www.readyatfive.org under *For Parents*, click on *ParentTips*.

Not all children develop at the same rate. If you have concerns about your child's development, talk with your pediatrician or health practitioner, contact the Maryland Infants and Toddlers Program at 1-800-535-0182.

ParentTips Topics

September
Helping Your Child Grow Strong & Healthy

October
Encouraging Healthy Eating

November
Learning About the Body & How it Moves

December
Get Moving!

January
Building the Large Muscles

February
Developing the Small Muscles

March
Moving with Balance & Control

April
Promoting Eye-Hand Coordination

May
Building Endurance & Strength

June
Nurturing Agility, Awareness & Flexibility

July
Teaching Self-Help Skills

August
Keeping Your Child Healthy & Safe



5520 Research Park Drive
Suite 150
Baltimore, MD 21228-4791
Phone: 410.788.5725
Fax: 410.788.5115
Email: info@readyatfive.org
www.readyatfive.org



"Like" us on Facebook at
www.facebook.com/ReadyAtFive

Follow us on Twitter
www.twitter.com/Readyatfive.

Aprendiendo sobre el Bienestar Físico y el Desarrollo Motriz

Desde el nacimiento, los niños crecen y cambian cada día. El Bienestar Físico y el Desarrollo Motriz se concentran en:

- **Crecimiento Sano.** Apoyando y alentando hábitos saludables mediante una buena nutrición, prevención de lesiones, enseñando prácticas de higiene personal y con control habitual de la salud y salud dental.
- **Crecimiento Físico.** Aprendiendo sobre cómo cambia y crece el cuerpo de su niño con el tiempo y las diferentes etapas del desarrollo físico.
- **Desarrollo Motriz.** Ayudando a su niño a desarrollar y practicar habilidades de músculos finos (pequeños) y gruesos (grandes), como cortar con tijeras, sostener un crayón y correr, salticar y saltar.

Para tener éxito en kindergarten, su niño necesita contar con diferentes habilidades y capacidades. En el área del Bienestar Físico y Desarrollo Motriz, su niño debiera ser capaz de:

- Identificar y seguir reglas básicas de seguridad, con apoyo de sus maestros y familiares.
- Completar independientemente algunas tareas de higiene personal como usar el baño y lavarse las manos.
- Demostrar habilidades fundamentales de movimiento: rapidez, equilibrio, control, coordinación, flexibilidad, conciencia espacial y fuerza.
- Tener control y coordinación muscular para correr, saltar, treparse, balancearse, salticar y jugar a la pelota.
- Exhibir algo de coordinación entre la mano y la vista y control para dibujar, trazar, escribir y cortar con tijeras para niños, apilar, abotonar, abrochar y comenzar a atar.

Ayude a Su Niño a Formar Habilidades de Bienestar Físico y Desarrollo Motriz

¡Usted es el primer maestro de su niño! Usted puede enseñar a su niño cómo ser saludable y fuerte al modelar buenos hábitos de salud. Usted puede apoyar

el Bienestar Físico y Desarrollo Motriz de su niño mediante actividades que hacen juntos cada día. Aquí incluimos algunas sugerencias:

- Permita que su niño ayude a preparar refrigerios y comidas saludables y nutritivas.
- Ofrezca opciones saludables a la hora de comer y aliente a su niño a dejar de comer cuando se sienta lleno.
- Hable sobre el cuerpo y cómo crece y se mueve.
- Enseñe habilidades de auto-ayuda, como lavarse las manos, mediante canciones y juegos.
- En su familia, establezca reglas básicas de salud y seguridad y ayude a su niño a seguirlas.
- Enseñe a su niño cómo responder ante emergencias.
- Proporcione tiempo para jugar de manera activa al aire libre.
- Realice actividades que formen los músculos gruesos: salgan a caminar, correr, treparse, andar en bicicleta o a nadar.
- Intente actividades que ayuden al crecimiento de los músculos pequeños: dibujar y pintar, cortar con tijeras, jugar con juguetes o usar arcilla.
- Aliente escribir y el uso de herramientas de escritura, incluyendo crayones y lápices.
- Forme la coordinación entre la mano y la vista al jugar a atrapar la pelota, saltar la soga y trazar letras.
- Promueva habilidades fundamentales de movimiento mediante actividades como yoga, patear la pelota o la rayuela.

Las Sugerencias para padres (*ParentTips*) mensuales le brindan actividades y sugerencias adicionales para apoyar la curiosidad de su niño y ayudan a formar sus habilidades para que pueda estar listo para la escuela. Visite: www.readyatfive.org bajo *Para Padres* (For Parents), haga clic en *ParentTips*.

No todos los niños se desarrollan al mismo ritmo. Si usted tiene alguna preocupación sobre el desarrollo de su niño, hable con su pediatra o comuníquese con el Programa para Bebés y Niños Pequeños de Maryland al 1-800-535-0182.

Temas de Sugerencias para Padres (*ParentTips*):

Septiembre
Ayudando a Su Niño a Crecer Fuerte y Sano

Octubre
Alentando Comer Saludablemente

Noviembre
Aprendiendo sobre el Cuerpo y Cómo se Mueve

Diciembre
¡Muévase!

Enero
Formando los Músculos Grandes

Febrero
Desarrollando los Músculos Pequeños

Marzo
Moviéndose con Equilibrio y Control

Abril
Promoviendo la Coordinación entre Manos y Vista

Mayo
Formando Resistencia y Fuerza

Junio
Fomentando la Agilidad, Conciencia y Flexibilidad

Julio
Enseñando Habilidades de Auto-Ayuda

Agosto
Manteniendo a Su Niño Sano y Salvo



5520 Research Park Drive
Suite 150
Baltimore, MD 21228-4791
Phone: 410.788.5725
Fax: 410.788.5115
Email: info@readyatfive.org
www.readyatfive.org

