

Baby Workout

Learning Experiences



Arms High, Arms Low
0-6 months



Super Baby
3-6 months



Dance with Me
3-12 months



Exercising to Walk
6-12 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

Keeping children confined to strollers, playpens, car seats, and infant seats for long periods of time may delay a child's physical and mental development. Babies whose daily routines include exercise and movement have better appetites, sleep more soundly, and show more motor development progress.

Newborns have automatic reflex movements (called thrashing) that help build muscles. Although a newborn has little control of his muscles, he still enjoys the feeling of his limbs flexing, extending, twisting and moving through space. Parents can increase babies' muscle development by gently, but intentionally, moving their arms and legs.

Vestibular activities (ones that gently rock, roll, tumble, slowly spin or tip a baby) stimulate babies' sensory systems. They allow babies to move through space and feel the effect of gravity. Vestibular activities should always be done slowly to give the brain time to recognize the action and to respond accordingly. And these activities should be done for just short periods of time.

The more that little ones practice pulling themselves up and walking with help, the sooner they will figure out all the skills they need (balance, coordination, bending the knee) to walk by themselves. Some babies walk as young as eight months but more typically walking will happen around the end of the first year.

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Working Out with Your Baby" with parents.

Families First

Offer parents experiences that focus on the relationship and interaction between them and their child.



Ejercicios para el bebé

Experiencias que enseñan



Brazos arriba, brazos abajo
De 0 a 6 meses



El súper bebé
De 3 a 6 meses



Baila conmigo
De 3 a 12 meses



Ejercicios para caminar
De 6 a 12 meses

Antes de su visita a la casa

Ingrese a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Mantener a los niños confinados en andadores, corralitos, asientos de carro y sillas para bebés por largos periodos de tiempo retrasan su desarrollo físico y mental. Los bebés cuyas rutinas diarias incluyen ejercicio y movimiento tienen mejor apetito, duermen más profundamente y demuestran progreso en su desarrollo motor.

Los recién nacidos tienen movimientos reflejos automáticos que ayudan a desarrollar sus músculos. Aunque el recién nacido tiene poco control sobre sus músculos, disfruta cuando siente que sus brazos y piernas se flexionan, se estiran, se doblan y se mueven en el espacio. Los padres pueden incrementar el desarrollo muscular de los bebés moviendo sus brazos y piernas suavemente, pero con intención.

Las actividades que desarrollan el sistema vestibular (aquellas que mecen, hacen rodar, giran o inclinan suavemente a un bebé) estimulan sus sistemas sensoriales. Estas actividades permiten que los bebés se muevan en el espacio y sientan el efecto de la gravedad. Las actividades que estimulan el sistema vestibular deben hacerse siempre lentamente para darle al cerebro el tiempo que necesita para reconocer el movimiento y responder apropiadamente. Estas actividades deben hacerse por periodos cortos de tiempo.

Cuanto más practiquen los bebés a pararse y caminar con ayuda, más pronto se darán cuenta de las destrezas que necesitan (equilibrio, coordinación, doblado de la rodilla) para caminar solos. Algunos bebés empiezan a caminar temprano, a los ocho meses, pero lo más usual es que empiecen a caminar al final de su primer año.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Haciendo ejercicios con su bebé".

La familia es lo primero

Ofrezca a los padres experiencias que se enfoquen en la relación e interacción de ellos con su hijo.



Arms High, Arms Low

Did You Know?

When born, a baby has automatic reflex movements (thrashing). This movement helps build muscles. You can increase your baby's muscle development by intentionally moving her arms and legs.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

LC-1. Attends to, understands, and responds to communication.

Play the song "Yankee Doodle" (available at portal.frogstreet.com) as you move your little one's arms and legs as the song directs. Sing along with the song. Your baby will enjoy watching your mouth move and will use this experience to build language along with muscle. Once you learn the "workout" routine, feel free to use it with another song that has a strong, catchy beat.



Brazos arriba, brazos abajo

¿Lo sabía?

Cuando nace, un bebé tiene movimientos reflejos automáticos. Estos movimientos ayudan a desarrollar los músculos. Usted pueden incrementar el desarrollo muscular de su bebé moviendo intencionalmente sus brazos y piernas.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

LC-1. Presta atención, entiende y responde a la comunicación.

Mueva los brazos del bebé como lo indica la rima. A un bebé le gustará observarlo a usted mover la boca y usará esta experiencia para desarrollar su lenguaje al mismo tiempo que sus músculos.



Bracitos arriba, sobre la cabeza,
Bracitos abajo, sonrisa feliz
Bracitos arriba, sobre la cabeza
Te miro y te toco la linda nariz.

Bracitos que suben, bracitos que bajan
Bracitos abiertos que se cerrarán
Bracitos arriba, muy estiraditos
Bracitos abajo y allí quedarán.

Super Baby

Did You Know?

Activities that gently rock, roll, tumble, slowly spin or tip your baby are called vestibular activities. These exercises stimulate a body's sensory systems. They allow your baby to move through space and feel the effect of gravity. These activities should always be done slowly and not for longer than two minutes.

Objectives

- SE-1.** Interacts in predictable and positive ways with familiar adults.
PMP-5. Uses senses and body awareness to understand how body relates to the environment.

Lie on your back and lay your baby on your stomach. Gently pick your little one up and hold her up over your chest and face making flying noises. Rotate your baby with a gentle back and forth, up and down motion. Keep your little one in a position so that she can see your face as you make funny noises. Lower your baby gently and give her a hug.

Safety Note: Move your baby slowly. Slow movement will give your baby's brain time to recognize the action and respond accordingly. Limit the time you lift and tip your little one so that he is not overwhelmed by the sensations.



El súper bebé

¿Lo sabía?

Las actividades que mecen, hacen rodar, giran o inclinan suavemente al bebé se llaman actividades para el sistema vestibular. Estos ejercicios estimulan los sistemas sensoriales del cuerpo. Además, permiten que su bebé se mueva por el espacio y sienta el efecto de la gravedad. Estas actividades deben hacerse siempre lentamente y por no más de dos minutos.

Objetivos

- SE-1.** Interactúa de maneras predecibles y positivas con adultos conocidos.
PMP-5. Usa los sentidos y la conciencia de su cuerpo para entender como el cuerpo se relaciona con el medio ambiente.

Acuéstese sobre la espalda y ponga al bebé sobre su estómago. Con suavidad levante al bebé y sosténgalo sobre su pecho y su cara haciendo sonidos de avión. Rote al bebé usando un suave movimiento de atrás para adelante y de arriba para abajo. Mantenga al bebé en una posición que permita que el bebé le vea la cara mientras usted hace sonidos graciosos. Baje al bebé suavemente y dele un abrazo.

Nota de seguridad: Mueva al bebé lentamente. El movimiento lento dará al cerebro del bebé tiempo para reconocer la acción y responder apropiadamente. Limite el tiempo que levante e incline al bebé para que no se sienta abrumado por las sensaciones.



Dance with Me

Did You Know?

Daily movement and exercise is important. Babies love to move, even when they can't move on their own yet. When babies and parents dance together, it is a joyful experience in movement. Include music and dance in your baby's workout.

Objectives

LC-4. Engages others in interactions.

PMP-9. Demonstrates healthy behaviors as part of everyday routines.

Hold your baby on your hip, and move and dance around the room. Play music and sing as you dance. Play the song "Puppy Dance" (available at portal.frogstreet.com) or a song of your choice. When your child begins to stand, hold his hands and encourage him to move with the music.



Baila conmigo

¿Lo sabía?

El movimiento y los ejercicios diarios son importantes. A los bebés les encanta moverse, incluso cuando todavía no pueden moverse por sí solos. El baile de padres y bebés es una alegre experiencia de movimiento. Ponga música y baile cuando su bebé haga sus ejercicios.

Objetivos

LC-4. Hace participar a otros en interacciones.

PMP-9. Demuestra comportamientos saludables como parte de rutinas diarias.

Ponga al bebé sobre su cadera y bailen por todo el cuarto. Ponga música y cante mientras bailan. Ponga la canción tema instrumental: "Puppy Dance" (disponible en portal.frogstreet.com) u otra canción de su elección. Cuando su hijo empiece a pararse solo, tómelo de la mano y anímelo a moverse al ritmo de la música.



Exercising to Walk

Did You Know?

Some babies walk as young as eight months but more typically they begin as they approach their first birthday. The more your little one practices pulling up and walking with help, the sooner he will figure out all the skills he needs (balance, coordination, bending the knee) to walk by himself.

Objectives

PMP-3. Uses large muscles for movement.

ATL-4. Shows persistence.

Play the song "Walking My Baby Back Home" (available at portal.frogstreet.com). Lay your little one on his back on the floor if he is not yet holding on to things and taking a few steps. Listen to the song and exercise his legs to the beat. If your little one is on the verge of walking, hold his hands and allow him to move to the music. If your little one is walking on his own, walk together to the music.



Ejercicios para caminar

¿Lo sabía?

Algunos bebés empiezan a caminar temprano, a los ocho meses, pero por la mayoría lo va a hacer cuando se aproximen a su primer cumpleaños. Cuanto más practique el bebé a pararse y a caminar con ayuda, más pronto se dará cuenta de las destrezas que necesita (equilibrio, coordinación, doblar la pierna) para caminar por sí mismo.

Objetivos

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

ATL-4. Demuestra persistencia.

Ponga la canción tema instrumental: "A Walk in the Park" (disponible en portal.frogstreet.com). Si su hijo todavía no se está sujetando de las cosas para pararse o dando unos pasitos, acuéstelo en el piso sobre su espalda. Escuchen la canción y ejercite sus piernas al ritmo de la música. Si su pequeño ya está a punto de caminar, tómelo de la mano y permítale que se mueva con la música. Si su hijo ya está caminando solo, caminen juntos al ritmo de la música.



Love & Learn

Working Out with Your Baby

During the infant and toddler years, the brain is developing pathways and connections to the muscles. Children who do not get enough exercise may miss out on the chance to make these strong brain-muscle connections that make physical activity easier, more enjoyable, and a lifelong habit. Enjoy some fun and safe “workouts” with your baby following these tips.

- Sing and talk to your baby during your workout.
- Have fun. Your baby’s workout should be playful.
- Place your baby on a soft surface, such as a mat or a folded blanket.
- Declutter your workout area so that there is no danger of toppling furniture or spills.
- Very young infants startle easily and quickly become overstimulated. Pay attention to your baby’s cues. If he is crying or acting agitated, stop.
- Be gentle. Never force a movement.
- Use slow, fluid movements. Avoid quick, jerky movements.
- Help support your baby’s head if he is still unsteady.
- Begin by moving joints that are closest to the torso and work outward.
- Repeat each movement 5 to 10 times.
- Do not work out when your baby is tired or has just eaten.



Haciendo ejercicios con su bebé

Durante los años de bebé y de preescolar, el cerebro desarrolla caminos y conexiones hacia los músculos. Los niños que no hacen suficiente ejercicio podrían perder la oportunidad de establecer estas fuertes conexiones del cerebro y los músculos que hacen que la actividad física sea más fácil, más placentera y para toda la vida. Disfrute con su bebé de algunas "rutinas de ejercicios" divertidas y seguras siguiendo estos consejos.

- Cante y hable con su bebé durante la rutina de ejercicios.
- Diviértase. Los ejercicios del bebé deben ser alegres.
- Ponga a su bebé sobre una superficie suave, como una alfombrita o una colcha doblada.
- Despeje la zona de ejercicios de todos los objetos innecesarios para que no haya el peligro de tropezarse con muebles o de derramar algo.
- Los bebés muy pequeños se asustan fácilmente y se estimulan demasiado rápidamente. Preste atención a las señales que le dé su bebé. Si llora o está agitado, deje de hacer el ejercicio.
- Sea gentil. Nunca fuerce un movimiento.
- Use movimientos lentos y fluidos. Evite movimientos rápidos o súbitos
- Si todavía no mantiene bien derecha la cabeza, ayúdelo a sujetarla.
- Empiece moviendo las articulaciones que están más cerca al cuerpo y avance hacia afuera.
- Repita cada movimiento de 5 a 10 veces.
- No haga los ejercicios cuando el bebé está cansado o acaba de comer.

