

December 2021

PreK News

USD 470 Ark City PreK

Upcoming Events

- 12/20-1/4: No School - Winter Break
- 1/17: No School

Reminders

- If your child is sick, keep them home from school. Contact your child's school office to report their absence.

Get Active!

Research suggests that preschoolers should get at least 180 minutes doing a variety of physical activity, with at least 60 minutes of those being moderate to vigorous in intensity. With winter upon us, and the daylight hours getting shorter, keeping your child physically active becomes more challenging. Here are some simple indoor friendly physical activity ideas the whole family can enjoy from todaysparent.com.

Freeze Dance

Who doesn't like a good dance party? Shaking it off to a few favorite jams is a surefire way to get your kids off the couch. To brush up on listening skills, try freeze dance. The rules are simple: dance when the music plays and when the designated DJ stops the music, everyone freezes.

Balloon Volleyball

Make a net by tying a piece of yarn from one chair to another. Then blow up a balloon and start practicing those serving skills! Change things up a bit by kicking or head-bumping the balloon.

Yoga JENGA

Use a pencil to write down a yoga move on each JENGA block. Set up the tower and play the game as usual, but every time a block is pulled out, every player has to do the specific yoga move. If the tower falls, do the plank for 30 seconds



Language & Literacy

Here is a fun and engaging activity that you can share with your child. It is flexible, and you can modify it to use materials you already have in your home.

Making My Name

1. Write your and your child's name on paper, leaving extra space between each letter. Cut out each letter and place the names in separate containers.
2. Tell your child that you are going to make your name. Model how to make your name by sequencing the letters in order.
3. Invite your child to make his name. Offer support as needed.

(Teaching Strategies, LLC, Bethesda, MD; www.TeachingStrategies.com)

Conscious Discipline

The first step in any discipline encounter is to take a deep, calming breath.

Three deep breaths shut off the fight or flight response in the body.

One of the four core active calming techniques used in Conscious Discipline is balloon.



Balloon

Place your hands on top of your head and interlace your fingers. Breathe in through your nose as you raise your arms, inflating an imaginary balloon. Release the air in the balloon by pursing your lips, exhaling slowly, lowering your arms and making a "pbbpbbpbb" sound.

© Loving Guidance, LLC ConsciousDiscipline.com



To learn more about using breathing techniques to calm your child during a temper tantrum go to app.readyrosie.com/en/videos/647

Diciembre 2021

Noticias de PreK

USD 470 Ark City PreK

Próximos Eventos

- 12/20-1/4: No hay Clases - Vacaciones de Invierno
- 1/17: No hay clase

Recordatorios

- Si su hijo está enfermo, manténgalo en casa y no vaya a la escuela. Comuníquese con la oficina de la escuela de su hijo para informar su ausencia.

¡Ponte Activo!

Las investigaciones sugieren que los niños en edad preescolar deben tener al menos 180 minutos para realizar una variedad de actividades físicas, y que al menos 60 minutos de estas sean de intensidad moderada a vigorosa. Con el invierno que viene nosotros y las horas de luz cada vez más cortas, mantener a su hijo físicamente activo se vuelve más desafiante. Aquí hay algunas ideas sencillas de actividad física en interiores amigables que toda la familia puede disfrutar en [todayparent.com](https://www.todayparent.com).

Baile De Congelado

¿A quién no le gusta una buena fiesta de baile? Sacudirse con algunas de sus canciones favoritas es una forma segura de hacer que sus hijos se levanten del sofá. Para repasar las habilidades auditivas, prueba la danza congelada. Las reglas son simples: baila cuando suena la música y cuando el DJ designado detiene la música, todos se congelan.

Globo de Volleyball

Haga una red atando un trozo de hilo de una silla a otra. ¡Luego infle un globo y comience a practicar esas habilidades de servicio! Cambia un poco las cosas pateando o golpeando el globo con la cabeza.

Yoga JENGA

Use un lápiz para escribir un movimiento de yoga en cada bloque JENGA. Configura la torre y juega el juego como de costumbre, pero cada vez que se saca un bloque, cada jugador tiene que hacer el movimiento de yoga específico. Si la torre se cae, haz la plancha durante 30 segundos.



Lenguaje & Literatura

Aquí hay una actividad divertida y atractiva que puede compartir con su hijo. Es flexible y puede modificarlo para usar materiales que ya tiene en su hogar.

Hacer mi nombre

1. Escriba su nombre y el de su niño en papel, dejando espacio adicional entre cada letra. Recorte cada letra y ponga los nombres en contenedores separados.
2. Dígle a su niño que va a hacer su nombre. Demuestre cómo hacer su nombre secuenciando las letras en orden.
3. Invite a su niño a hacer su nombre. Ayúdelo según sea necesario

(Teaching Strategies, LLC, Bethesda, MD; www.TeachingStrategies.com)

Disciplina Consciente

El primer paso en cualquier encuentro de disciplina es tomar una respiración profunda y relajante. Tres respiraciones profundas apagan la respuesta de lucha o huida en el cuerpo.

Una de las cuatro técnicas principales de calma activa que se utilizan en la disciplina consciente es el globo.



Globo

Coloca tus manos en tu cabeza y entrelaza tus dedos. Respira por la nariz mientras elevas tus brazos inflando un globo imaginario. Suelta el aire del globo apretando tus labios, exhalando despacio, bajando los brazos y haciendo un sonido "pbpbpbpbpbpbpb".

© Loving Guidance, LLC ConsciousDiscipline.com



Para obtener más información sobre el uso de técnicas de respiración para calmar a su hijo durante una rabieta, vaya a

app.readyrosie.com/es/videos/647