

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Family and Child Care Provider Resource

Movement Activity for Preschool

Growing and Learning through Play

The following activity will support children's learning. Talk with children and ask questions as you play with them. As children listen to you, they build language and social skills, further reinforcing the concepts you are teaching. Match activities to children's favorite books, songs, or toys to make them more meaningful learning experiences. Visit our website at www.chs-ca.org to discover more learning resources.



Activity: Freeze Dancing

What you need:

- Floor space
- Favorite music or radio station
- Optional: The song *Have Fun and Freeze* by Jack Hartman on YouTube at <https://youtu.be/KZ0ANcDDLZs>, or the song *Move and Freeze* by the Learning Station on YouTube at <https://youtu.be/388Q44ReOWE>

What to do:

- Clear a dance space in the middle of a room or go outside
- Explain that the word "freeze" means you have to stop exactly as you are and not move
- Optional: Show your child one of the suggested videos and talk about how, when the music stops, our bodies need to stop
- Practice first. Ask your child to clap until you say, "Freeze!"
- Explain that you will turn on music for dancing, but when the music stops, our bodies stop. You have to freeze until the music starts again
- Make sure you dance too!

What They Learn:

- Strengthens large muscles (gross motor skills)
- Increases spatial awareness (moving through a space while noticing where things and people are located)
- Develops coordination
- Builds language and listening skills (connecting vocabulary to actions and following directions)
- Builds self-control (self-regulation)



CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

Recurso para familias y proveedores de cuidado infantil

Actividad de movimiento para niños de edad preescolar

Creer y aprender a través del juego

La siguiente actividad ayudará al aprendizaje de los niños. Hable con los niños y haga preguntas mientras juega con ellos. A medida que los niños le escuchan, desarrollan habilidades sociales y lingüísticas, lo que refuerza aún más los conceptos que está enseñando. Combine las actividades con los libros, canciones o juguetes favoritos de los niños para que sean experiencias de aprendizaje más significativas. Visite nuestro sitio web en www.chs-ca.org para descubrir más recursos de aprendizaje.



Actividad: Bailar y parar

Lo que necesita:

- Espacio en el piso
- Música favorita o estación de radio
- Opcional: La canción en inglés *Have Fun and Freeze* de Jack Hartmann en YouTube en <https://youtu.be/KZ0ANcDDLZs>, o la canción *Move and Freeze* de Learning Station en YouTube en <https://youtu.be/388Q44ReOWE>

Qué hacer:

- Despeje un espacio de baile en el medio de una habitación o vaya afuera
- Explique que la palabra "congela" significa que debe detenerse exactamente como está y no moverse
- Opcional: Muéstrela a su hijo uno de los videos sugeridos y hable sobre cómo, cuando la música se detiene, nuestros cuerpos necesitan detenerse
- ¡Practica primero! Pídale a su hijo que aplauda hasta que diga "¡Congela!"
- Explique qué encenderá la música para bailar, pero cuando la música se detiene, nuestros cuerpos se detienen. Debe congelarse hasta que la música comience de nuevo
- ¡Asegúrese de bailar también!

Lo que aprenden:

- Fortalece los músculos grandes (habilidades motoras gruesas)
- Aumenta la conciencia espacial (Moverse por un espacio mientras se observa dónde se encuentran las cosas y las personas)
- Desarrolla coordinación
- Desarrolla habilidades de lenguaje y escuchar (conectando vocabulario a acciones y siguiendo instrucciones)
- Construye autocontrol (autorregulación)

