



EARLY LANGUAGE AND LITERACY PROGRAM - NOVEMBER 2023 LITERACY MESSAGE

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE BRAIN DEVELOPMENT OF YOUNG CHILDREN

Science tells that regular physical activity is good for young children's brains as well as their bodies. According to the Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity.html#children>), physical activity brings many benefits, including better academic performance and higher levels of mental wellness. Research cited by University of Winnipeg faculty members Nathan Hall and Melanie Gregg (<https://theconversation.com/>) notes that more children today are entering school lacking basic physical skills. During the COVID-19 pandemic, many children had unprecedented access to digital media and technology, leading to concerns among health professionals.

The brain connections and neural pathways that are formed before the age of five set the foundations for how the brain will develop throughout life. This not only applies to the social, emotional, and cognitive areas of development, but also to physical, or kinesthetic learning. Adults who care for young children are encouraged to support children's physical development because it is a critically important part of their brain growth.

Children's physical activity and active play has many benefits. Physical benefits include children's improved coordination, body awareness, and higher levels of fitness. Social-emotional benefits bring cooperative behaviors such as sharing, as well as better management of emotions. In addition, young children who are regularly engaged in physical activities demonstrate cognitive benefits, including improved attention, problem-solving and persistence in tasks. Over the long term, research shows that providing physical activity and active play in the early years positively relates with motor skill ability, fitness levels and physical activity through adolescence and beyond.

Being active as a family shapes how children develop healthy habits and confidence in physical activity. Whenever possible, look for opportunities to support your children's outdoor play, with activities such as running, jumping, climbing, and playing ball—a game of catch is a fun way to help children develop physical skills. Local parks are free, safe, and accessible to families. When it's not possible to play outside, indoor activities such as dancing, balancing, or playing games like "Simon Says" can help children develop muscle memory, rhythm, and physical coordination skills.

Simple games and making the most of opportunities to be active are perfect ways to get young kids and families moving together. Not only is physical activity great for children's bodies—it's great for their brains as too!



EARLY LANGUAGE AND LITERACY PROGRAM - NOVEMBER 2023 LITERACY MESSAGE

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO CEREBRAL DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

La ciencia dice que la actividad física regular es buena tanto para el cerebro como para el cuerpo de los niños pequeños. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity.html#children>), la actividad física aporta muchos beneficios, incluido un mejor rendimiento académico, rendimiento y mayores niveles de bienestar mental. Una investigación citada por Nathan Hall y Melanie Gregg, profesores de la Universidad de Winnipeg (<https://theconversation.com/>), señala que hoy en día, más niños ingresan a la escuela sin habilidades físicas básicas. Durante la pandemia de COVID-19, muchos niños tuvieron un acceso sin precedentes a los medios y la tecnología digitales, lo que generó preocupación entre los profesionales de la salud.

Las conexiones cerebrales y las vías neuronales que se forman antes de los cinco años sientan las bases de cómo se desarrollará el cerebro a lo largo de la vida. Esto no sólo se aplica a las áreas de desarrollo social, emocional y cognitivo, sino también al aprendizaje físico o kinestésico. Se anima a los adultos que cuidan a niños pequeños a que apoyen el desarrollo físico de los niños porque es una parte de importancia crítica del crecimiento de su cerebro.

La actividad física y el juego activo de los niños tiene muchos beneficios. Los beneficios físicos incluyen una mejor coordinación, conciencia corporal y mayores niveles de condición física de los niños. Los beneficios socioemocionales aportan comportamientos cooperativos como compartir, así como una mejor gestión de las emociones. Además, los niños pequeños que realizan actividades físicas con regularidad demuestran beneficios cognitivos, incluida una mejor atención, resolución de problemas y persistencia en las tareas. A largo plazo, las investigaciones muestran que proporcionar actividad física y juego activo en los primeros años se relaciona positivamente con la capacidad motora, los niveles de condición física y la actividad física durante la adolescencia y más allá.

Ser activo en familia determina cómo los niños desarrollan hábitos saludables y confianza en la actividad física. Siempre que sea posible, busque oportunidades para apoyar el juego al aire libre de sus hijos, con actividades como correr, saltar, trepar y jugar a la pelota; un juego de atrapar es una forma divertida de ayudar a los niños a desarrollar habilidades físicas. Los parques locales son gratuitos, seguros y accesibles para las familias. Cuando no es posible jugar al aire libre, las actividades en el interior, como bailar, hacer equilibrio o jugar juegos como "Simón dice", pueden ayudar a los niños a desarrollar la memoria muscular, el ritmo y las habilidades de coordinación física.

Los juegos sencillos y aprovechar al máximo las oportunidades para estar activos son formas perfectas de hacer que los niños pequeños y las familias se muevan juntos. La actividad física no sólo es excelente para el cuerpo de los niños, isino que también lo es para su cerebro!



EARLY LANGUAGE AND LITERACY PROGRAM - NOVEMBER 2023 LITERACY MESSAGE

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE BRAIN DEVELOPMENT OF YOUNG CHILDREN ARABIC TRANSLATION

أهمية النشاط البدني في نمو الدماغ لدى الأطفال الصغار

يقول العلم أن النشاط البدني المنتظم مفيد لعقول الأطفال الصغار وكذلك لأجسادهم. وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها

فإن النشاط، (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity.html#children>)،

البدني يجلب العديد من الفوائد، بما في ذلك تحسين المستوى الأكاديمي الأداء ومستويات أعلى من الصحة العقلية. تشير الأبحاث التي استشهد بها أعضاء هيئة التدريس

إلى أن المزيد من الأطفال اليوم يدخلون المدرسة وهم يفتقرون إلى المهارات (<https://theconversation.com/>) بجامعة وينبيج ناثان هول وميلاني جريج

البدنية الأساسية. خلال جائحة كوفيد-19، تمكن العديد من الأطفال من الوصول بشكل غير مسبوق إلى الوسائط الرقمية والتكنولوجيا، مما أدى إلى مخاوف بين العاملين في

مجال الصحة

إن اتصالات الدماغ والمسارات العصبية التي تتشكل قبل سن الخامسة تضع الأسس لكيفية تطور الدماغ طوال الحياة. وهذا لا ينطبق فقط على مجالات النمو الاجتماعية

والعاطفية والمعرفية، ولكن أيضًا على التعلم الجسدي أو الحركي. يتم تشجيع البالغين الذين يعتنون بالأطفال الصغار على دعم النمو البدني للأطفال لأنه جزء مهم للغاية من

نمو دماغهم

النشاط البدني للأطفال واللعب النشط له فوائد عديدة. تشمل الفوائد البدنية تحسين التنسيق لدى الأطفال، ووعي الجسم، ومستويات أعلى من اللياقة البدنية. تجلب الفوائد

الاجتماعية والعاطفية سلوكيات تعاونية مثل المشاركة، بالإضافة إلى إدارة أفضل للعواطف. بالإضافة إلى ذلك، يظهر الأطفال الصغار الذين يمارسون الأنشطة البدنية

بانظام فوائد معرفية، بما في ذلك تحسين الاهتمام وحل المشكلات والمثابرة في المهام. على المدى الطويل، تظهر الأبحاث أن توفير النشاط البدني واللعب النشط في

السنوات الأولى يرتبط بشكل إيجابي بالقدرة على المهارات الحركية ومستويات اللياقة البدنية والنشاط البدني خلال مرحلة المراهقة وما بعدها

إن النشاط العائلي يشكل كيفية تطوير الأطفال للعادات الصحية والثقة في النشاط البدني. كلما أمكن، ابحث عن فرص لدعم لعب أطفالك في الهواء الطلق، من خلال أنشطة

مثل الجري والقفز والتسلق ولعب الكرة - تعتبر لعبة الإمساك طريقة ممتعة لمساعدة الأطفال على تطوير المهارات البدنية. المنتزهات المحلية مجانية وآمنة ومتاحة

أن تساعد الأطفال "Simon Says" للعائلات. عندما لا يكون من الممكن اللعب في الخارج، يمكن للأنشطة الداخلية مثل الرقص أو التوازن أو ممارسة الألعاب مثل

على تطوير ذاكرة العضلات والإيقاع ومهارات التنسيق الجسدي

تعتبر الألعاب البسيطة والاستفادة القصوى من فرص النشاط من الطرق المثالية لجعل الأطفال الصغار والعائلات يتحركون معًا. النشاط البدني ليس مفيدًا لأجسام الأطفال

فحسب، بل إنه مفيد لعقولهم أيضًا



La science indique qu'une activité physique régulière est bonne pour le cerveau ainsi que pour le corps des jeunes enfants. Selon les Centers for Disease Control and Prevention (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity.html#children>), l'activité physique apporte de nombreux avantages, notamment de meilleurs résultats académiques, performance et des niveaux plus élevés de bien-être mental. Une recherche citée par Nathan Hall et Melanie Gregg, professeurs à l'Université de Winnipeg (<https://theconversation.com/>), indique qu'aujourd'hui, de plus en plus d'enfants entrent à l'école sans compétences physiques de base. Pendant la pandémie de COVID-19, de nombreux enfants ont bénéficié d'un accès sans précédent aux médias et à la technologie numériques, ce qui a suscité des inquiétudes parmi les professionnels de la santé.

Les connexions cérébrales et les voies neuronales qui se forment avant l'âge de cinq ans jettent les bases du développement du cerveau tout au long de la vie. Cela s'applique non seulement aux domaines du développement social, émotionnel et cognitif, mais également à l'apprentissage physique ou kinesthésique. Les adultes qui s'occupent de jeunes enfants sont encouragés à soutenir le développement physique des enfants, car il s'agit d'un élément extrêmement important de la croissance de leur cerveau.

L'activité physique et le jeu actif des enfants présentent de nombreux avantages. Les avantages physiques comprennent une meilleure coordination, une meilleure conscience du corps et une meilleure forme physique chez les enfants. Les bénéfices socio-émotionnels apportent des comportements coopératifs tels que le partage, ainsi qu'une meilleure gestion des émotions. De plus, les jeunes enfants qui participent régulièrement à des activités physiques démontrent des avantages cognitifs, notamment une meilleure attention, une meilleure résolution de problèmes et une plus grande persévérance dans les tâches. À long terme, la recherche montre que le fait de proposer une activité physique et des jeux actifs dès la petite enfance a un effet positif sur les capacités motrices, la condition physique et l'activité physique jusqu'à l'adolescence et au-delà.

Être actif en famille façonne la manière dont les enfants développent des habitudes saines et renforcent leur confiance dans l'activité physique. Dans la mesure du possible, recherchez des occasions de soutenir les jeux extérieurs de vos enfants, avec des activités telles que courir, sauter, grimper et jouer au ballon. Un jeu de capture est une façon amusante d'aider les enfants à développer leurs aptitudes physiques. Les parcs locaux sont gratuits, sûrs et accessibles aux familles. Lorsqu'il n'est pas possible de jouer dehors, des activités intérieures telles que la danse, l'équilibre ou des jeux comme « Simon Says » peuvent aider les enfants à développer leur mémoire musculaire, leur rythme et leur coordination physique.

Des jeux simples et la mise à profit des occasions d'être actif sont de parfaits moyens de faire bouger les jeunes enfants et les familles. L'activité physique est non seulement bénéfique pour le corps des enfants, mais elle est également bénéfique pour leur cerveau!



EARLY LANGUAGE AND LITERACY PROGRAM - NOVEMBER 2023 LITERACY MESSAGE
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE BRAIN DEVELOPMENT OF YOUNG CHILDREN
RUSSIAN TRANSLATION

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РАЗВИТИИ МОЗГА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Наука утверждает, что регулярная физическая активность полезна как для мозга маленьких детей, так и для их тела. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adults/health-benefits-of-physical-activity.html#children>), физическая активность приносит много преимуществ, в том числе улучшает академическую успеваемость, работоспособность и более высокий уровень психического здоровья. Исследование, на которое ссылаются преподаватели Виннипегского университета Натан Холл и Мелани Грегг (<https://theconversation.com/>), показывает, что сегодня все больше детей приходят в школу, не имея базовых физических навыков. Во время пандемии COVID-19 многие дети имели беспрецедентный доступ к цифровым средствам массовой информации и технологиям, что вызвало беспокойство среди медицинских работников.

Мозговые связи и нервные пути, формирующиеся до пятилетнего возраста, закладывают основу того, как мозг будет развиваться на протяжении всей жизни. Это относится не только к социальной, эмоциональной и когнитивной областям развития, но также к физическому или кинестетическому обучению. Взрослым, которые заботятся о маленьких детях, рекомендуется поддерживать физическое развитие детей, поскольку оно является критически важной частью роста их мозга.

Физическая активность и активные игры детей имеют много преимуществ. Физические преимущества включают улучшение координации детей, осознанность тела и более высокий уровень физической подготовки. Социально-эмоциональные преимущества приносят совместное поведение, такое как обмен информацией, а также лучшее управление эмоциями. Кроме того, маленькие дети, которые регулярно занимаются физической активностью, демонстрируют когнитивные преимущества, включая улучшение внимания, способности решать проблемы и настойчивость в выполнении задач. В долгосрочной перспективе исследования показывают, что обеспечение физической активности и активных игр в первые годы положительно связано с двигательными навыками, уровнем физической подготовки и физической активностью в подростковом возрасте и за его пределами.

Семейная активность формирует у детей здоровые привычки и уверенность в физической активности. По возможности ищите возможности поддержать игры ваших детей на свежем воздухе, например, бегом, прыжками, лазаньем и игрой в мяч. Игра в мяч — это увлекательный способ помочь детям развить физические навыки. Местные парки бесплатны, безопасны и доступны для семей. Когда нет возможности играть на улице, занятия в помещении, такие как танцы, балансирование или игры, такие как «Саймон говорит», могут помочь детям развить мышечную память, ритм и навыки физической координации.

Простые игры и максимальное использование возможностей для активного отдыха — идеальные способы сплотить маленьких детей и семьи. Физическая активность полезна не только для детского тела, но и для их мозга!