

## **RECIPE 15: Family Fun and Learning at Home**

**Name:** Animal Breathing and Stretching

**Description of Learning Activity:** Breathing deeply is important for overall health. Helping children – and ourselves – to practice deep breathing is entertaining when done in tandem with movement. Using animals as a starting point provides an image for creating body shapes. Slow down and relax into this together!

### **Purpose**

- Enhances strength, flexibility, and body awareness.
- Promotes wellbeing and reduces stress.
- Helps children manage emotions.

### **Kinds of Materials Needed**

- A flat surface (floor or ground)
- A yoga mat or a bath towel

**Preparation and Time:** 5 minute prep time. Start by modeling how to take deep breaths. Take deep breaths together. Count to 10 for each pose, breathing deeply.

### **Ideas for Guiding the Learning Activity**

1. Downward dog pose: Get on hands and knees, like a table top. Raise hips in the air.
2. Cat pose: Go back to table top. Arch your back like a Halloween cat. Return to table top.
3. Cow pose: In table top, drop your belly and lift your head. Return to table top.
4. Butterfly pose: sit on your bottom with your soles of feet together; back straight.

### **Variations**

- Make the sound of the animal shape
- Invent new poses with other animals

### **Ways to Adapt This for Your Child's Age**

- Babies: Lay baby on bed or floor; gently push baby's legs to chest and back a few times. Move slowly and gently. Smile and coo.
- Toddlers: Count to 5 instead of 10.
- Preschoolers: Turn poses into a sequence. Move from one pose to another; breathe!

**Come up with your own ideas – there are lots of possibilities!**

# RECETA 15: Diversión Familiar y Aprendizaje en el Hogar

**Nombre:** Respiración y Estiramiento de Animales

**Descripción de la Actividad de Aprendizaje:** Respirar profundamente es importante para la salud general. Ayuda a los niños – y a nosotros mismos – al practicar la respiración profunda es entretenido cuando se hace en conjunto con el movimiento. El uso de animales como punto de referencia proporciona una imagen para crear formas corporales. ¡Tranquillícense y relájense en esto juntos!

## Propósito

- Mejora la fuerza, la flexibilidad y la conciencia corporal.
- Promueve el bienestar y reduce el estrés.
- Ayuda a los niños a manejar las emociones.

## Tipos de Materiales Necesarios

- Una superficie plana (piso o suelo)
- Un tapete de yoga o una toalla de baño

**Preparación y Tiempo:** 5 minutos de preparación. Comience por modelar y respirar profundamente. Respiren profundo juntos. Cuenten hasta 10 por cada pose, respirando profundamente.

## Ideas para Guiar la Actividad de Aprendizaje

1. Pose de perro descendente: Pónganse el frente.
2. Pose de gato: Vuelve a la pose de mesa. Arquea tu espalda como un gato de Halloween. Vuelva a la pose de mesa.
3. Pose de vaca: En pose de mesa, baje el vientre y levanta la cabeza. Vuelva a la pose de mesa.
4. Pose de mariposa: siéntense y junten las plantas de los pies; espalda recta.

## Variaciones

- Hagan el sonido del animal de pose
- Inventen nuevas poses de otros animales

## Maneras de Adaptar esto para la Edad de su Hijo

- Bebés: Ponga el bebé en la cama o el suelo; empuje suavemente las piernas del bebé hacia el pecho y regréselas unas cuantas veces. Muévase despacio y suavemente. Sonríe y hable con el bebé.
- Niños Pequeños: Cuente hasta 5 en lugar de 10.
- Preescolares: Convierte las poses en secuencia. Rotar de una pose a otra; ¡Respirar!

**Crea Sus Propias Ideas: ¡Hay Muchas Posibilidades!**