

¿Porqué es importante que su hijo practique algún deporte? La actividad física es una herramienta esencial en el desarrollo de un niño, además de ser un método eficaz para prevenir la obesidad, se logra contribuir al desarrollo normal físico, psicológico y social. Por otra parte, la práctica deportiva representa para el niño una experiencia agradable, así como la posibilidad de adquirir destrezas que con el tiempo marcarán una diferencia.

¿Porqué escoger la gimnasia artística (olímpica) para mi pre-escolar? La gimnasia artística por ser un deporte muy completo se debe iniciar en edades tempranas ya que de esta forma se logra que los niños adquieran una conciencia del propio cuerpo, aprendan coordinación, concentración, equilibrio, flexibilidad y fuerza, entre otros. Este deporte aumenta la capacidad para tomar decisiones y favorece la autoestima. Los menores que tienen rutinas cotidianas de gimnasia suelen estar mejor preparados para enfrentar cualquier aprendizaje académico, son más sociables y tienen una mayor disposición para trabajar en equipo.

Beneficios que se obtienen al practicar gimnasia artística (olímpica) en tempranas edades:

FISICOS	MENTALES	SOCIALES
Fuerza	Contribuye a la buena formación de la estructura cerebral	Perseverancia y disciplina
Flexibilidad	Estimula la atención y concentración	Primera experiencia muchas veces con alguna figura de autoridad (fuera del círculo familiar) que los prepara para el colegio
Control de peso	Mejor desempeño académico	Trabajo en equipo
Equilibrio y coordinación	Seguimiento de instrucciones	Respeto por los demás
sistema inmunológico fortalecido		Niños activos están más motivados
Mejor calidad de sueño		Desarrollo de la autoestima

Recomendaciones saludables para Baby Size: se recomienda seguir la dieta balanceada sugerida por su pediatra, evitando la sobrecarga de carbohidratos y mantenerlos bien hidratados. A esta edad no es recomendable darles bebidas hidratantes como Gatorade, Powerade, etc. Sugerimos no darles ningún tipo de azúcar refinada después de las 4:00 p.m. para que logren conciliar el sueño y descansar lo suficiente.

HORARIO DE ATENCION A BABY SIZE:

DIA	HORARIO	EDAD DE NIÑOS/AS
Lunes a viernes	2:30 a 3:30 p.m.	2 a 3 años
Lunes a viernes	3:30 p.m. a 4:30 p.m.	3 a 4 años
Lunes a viernes	4:30 p.m. a 5:30 p.m.	4 a 5 años
Sábados	10:00 a 11:00 a.m.	2 a 3 años
Sábados	11:00 a 12:00 p.m.	3 a 5 años

LINEAMIENTOS A SEGUIR POR EL GRUPO DE BABY SIZE:

1. Traer al niño/a con ropa cómoda y alguna bebida (agua pura está bien)
2. Recomendamos respetar el horario destinado para la edad de su hijo/a (las clases se prepararán orientadas específicamente para niños con la misma edad y así se les prestará una mejor atención).
3. No está recomendado el ingreso de las madres o encargados (salvo extrema necesidad y que el maestro lo autorice)
4. **Si hay necesidad de reponer alguna clase puede ser los días viernes en horario de 4:30 o 5:30 p.m.**