



# A PIRATE'S LIFE FOR ME!

Inland Empire Gymnastics Academy  
MARCH PRESCHOOL/KINDER NEWSLETTER



March is here & we're setting sail on an exciting pirate adventure this month! Get ready for a treasure trove of fun as our gymnasts navigate through a pirate-themed journey developing their balance, agility, and courage along the way. From "walking the plank" to "treasure chest" balancing, we'll be practicing our skills while exploring new challenges. "RRRR matey", there's plenty of fun in store in class this month!



## GYMNASTICS SKILL DEVELOPMENT

In gymnastics, flexibility isn't just about being able to do the splits, it's about giving our students the ability to move with ease, confidence and control. While flexibility is a key part of every gymnast's training and development, it plays a very important role in a child's overall physical growth too!

### What is Flexibility?

Flexibility is the ability to move muscles and joints through their full range of motion. In gymnastics, this means being able to stretch, bend & twist with ease. Flexibility can help your child perform skills like splits, bridges and backbends, but it also supports better posture, balance, & even emotional well-being!

One of the main benefits of flexibility is that it helps prevent injuries. When muscles are flexible, they are less likely to get strained or pulled during activities. In gymnastics, where children are frequently jumping, twisting, or stretching, flexibility allows them to move more smoothly and safely. And by developing flexibility through gymnastics, young athletes can carry this important physical skill into other sports & activities. Remember flexibility isn't just important for athletics, it's also crucial for overall physical health. Developing flexibility at a young age helps maintain joint health, improve circulation, and prevent stiffness later in life.

## FUN WAYS TO PRACTICE AT HOME

Here are some ways to work with your child on improving flexibility. Doing these simple exercises TOGETHER is not only great fun, but you'll get some physical benefits as well!

- Put together a simple 5 minute stretching routine, focusing on gentle stretches like reaching for the sky, seated toe touches and butterfly stretches.
- Movement activities like dancing help keep muscles limber & engaged. Turn on the music & encourage your child to explore different ways of moving their body while you dance together.
- Yoga is a fun & completely different way of stretching. Simple poses like "Child's Pose", "Downward Dog", "Cobra" or "Cat-Cow Stretch" can be beneficial for flexibility.

## SOCIAL SKILLS DEVELOPMENT

Empathy can be a big word for little people but put simply, is it understanding that everyone has feelings and those feelings matter. While children are born with the capacity for empathy, it must be nurtured throughout their lives. It's like learning a language or a sport...it requires practice and guidance from parents and teachers. And, the great thing is, empathy is a skill we can practice and get better at.

Because IEGA is a wonderfully diverse community, helping to cultivate empathy within our classes is important to us. Whether we are praising and highlighting acts of kindness between students or actively listening and labeling emotions when students expressing their feelings, our coaching staff is always looking for ways to model empathy.

Our youngest gymnasts also often have a hard time expressing their feelings verbally, and so teaching our students to recognize non-verbal cues (head hanging down, arms crossed, hiding behind a parent) can help them to better understand their "gym friends" and support them with a big hello, a hug, a high five, or maybe just by giving them the space they need until they are ready to join in.

## RESOURCES FOR TEACHING EMPATHY

*Read Together!*

The best way to foster empathy is to see it modeled. Books are one of the strongest means by which we can step outside our own experience and have compassion for the journeys of others.

- WHEN SOPHIE GETS ANGRY - REALLY, REALLY ANGRY by Molly Bang
- THE RABBIT LISTENED by Cori Doerrfeld
- HEY, LITTLE ANT by Phillip Hoose and Hannah Hoose
- EMEY PIE by Derek Munson

We know your child's physical, emotional & social development are important to you...and they are important to us too!



# ¡UNA VIDA DE PIRATA PARA MÍ!

Inland Empire Gymnastics Academy  
MARZO BOLETÍN PREESCOLAR/KINDER



Marzo ya está aquí y este mes nos embarcaremos en una emocionante aventura pirata. Prepárate para un tesoro de diversión mientras nuestras gimnastas navegan a través de un viaje con temática pirata desarrollando su equilibrio, agilidad y coraje a lo largo del camino. Desde «caminar por el tablón» hasta hacer equilibrios en el «cofre del tesoro», practicaremos nuestras habilidades mientras exploramos nuevos retos. "RRRR compañero", ¡hay mucha diversión en la clase de este mes!



## DESARROLLO DE HABILIDADES GIMNASICAS

En gimnasia, la flexibilidad no consiste sólo en poder hacer los splits, sino en dar a nuestros alumnos la capacidad de moverse con facilidad, confianza y control. Aunque la flexibilidad es una parte fundamental del entrenamiento y el desarrollo de cada gimnasta, también desempeña un papel muy importante en el crecimiento físico general del niño.

### ¿Qué es la flexibilidad?

La flexibilidad es la capacidad de mover los músculos y las articulaciones en toda su amplitud de movimiento. En gimnasia, esto significa poder estirarse, doblarse y girar con facilidad. La flexibilidad puede ayudar a tu hijo a realizar habilidades como splits, puentes y flexiones hacia atrás, pero también contribuye a mejorar la postura, el equilibrio e incluso el bienestar emocional.

Uno de los principales beneficios de la flexibilidad es que ayuda a prevenir lesiones. Cuando los músculos son flexibles, es menos probable que sufran tensiones o tirones durante las actividades. En gimnasia, donde los niños saltan, se retuercen o se estiran con frecuencia, la flexibilidad les permite moverse con más suavidad y seguridad. Y al desarrollar la flexibilidad a través de la gimnasia, los jóvenes atletas pueden trasladar esta importante habilidad física a otros deportes y actividades. Recuerda que la flexibilidad no sólo es importante para el atletismo, sino también para la salud física en general. Desarrollar la flexibilidad a una edad temprana ayuda a mantener la salud de las articulaciones, mejorar la circulación y prevenir la rigidez en etapas posteriores de la vida.

## FORMAS DIVERTIDAS DE PRACTICAR EN CASA

Aquí tienes algunas formas de trabajar con tu hijo para mejorar su flexibilidad. Hacer estos sencillos ejercicios JUNTOS no sólo es muy divertido, isino que además obtendrás algunos beneficios físicos!

- Prepara una sencilla rutina de estiramientos de 5 minutos, centrada en estiramientos suaves como alcanzar el cielo, toques de dedos sentados y estiramientos de mariposa.
- Las actividades de movimiento como el baile ayudan a mantener los músculos ágiles y activos. Pon música y anima a tu hijo a explorar distintas formas de mover el cuerpo mientras bailáis juntos.
- El yoga es una forma divertida y completamente diferente de estirarse. Posturas sencillas como la "postura del niño", el "perro boca abajo", la "cobra" o el "estiramiento del gato y la vaca" pueden ser beneficiosas para la flexibilidad.

## DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

Empatía puede ser una palabra muy grande para los pequeños, pero, en pocas palabras, es comprender que todo el mundo tiene sentimientos y que esos sentimientos importan. Aunque los niños nacen con la capacidad de sentir empatía, hay que cultivarla a lo largo de su vida. Es como aprender un idioma o un deporte... requiere práctica y la orientación de padres y profesores. Y lo mejor es que la empatía es una habilidad que podemos practicar y mejorar.

Debido a que IEGA es una comunidad maravillosamente diversa, ayudar a cultivar la empatía dentro de nuestras clases es importante para nosotros. Ya sea elogiando y destacando los actos de amabilidad entre los estudiantes o escuchando activamente y etiquetando las emociones cuando los estudiantes expresan sus sentimientos, nuestro equipo de entrenadores siempre está buscando maneras de modelar la empatía.

A nuestros gimnastas más jóvenes también les suele costar expresar sus sentimientos verbalmente, por lo que enseñar a nuestros alumnos a reconocer las señales no verbales (cabeza gacha, brazos cruzados, esconderse detrás de uno de los padres) puede ayudarles a entender mejor a sus «amigos del gimnasio» y apoyarles con un gran saludo, un abrazo, chocando los cinco, o tal vez simplemente dándoles el espacio que necesitan hasta que estén preparados para unirse a ellos.

## RECURSOS PARA ENSEÑAR EMPATÍA

¡Leamos juntos!



La mejor manera de fomentar la empatía es verla modelada. Los libros son uno de los medios más eficaces para salir de nuestra propia experiencia y sentir compasión por los viajes de los demás. Estos libros están disponibles en español.

- CUANDO SOFIA SE ENOJA, SE ENOJA DE VERAS by Molly Bang
- EL CONEJO ESCUCHÓ by Cori Doerrfeld
- OYE, HORMIGUITA by Phillip Hoose and Hannah Hoose
- PASTEL PARA ENEMIGOS by Derek Munson

Sabemos que el desarrollo físico, emocional y social de su hijo es son importante para usted... y también para nosotros!