

Brincadeiras ativas dos 8 aos 12 meses



As crianças ativas são mais saudáveis, mais fortes, mais sociáveis e mais confiantes. Para as crianças, a melhor forma de fazer atividade física é brincar!

O bebé está a aprender a explorar o mundo e o movimento tem aqui um papel muito importante. À medida que explora e conhece o mundo, o bebé está também a desenvolver o seu cérebro e as suas capacidades físicas. Ajude-o nesta tarefa e mostre-lhe as coisas divertidas que existem à sua volta.

Se o seu bebé ainda não gatinha ou rasteja, incentive-o a deslocar-se, chamando por ele e colocando brinquedos para que ele tente alcançar. Não tarda vai conseguir!

NO CHÃO. Garanta ao bebé espaços seguros para se movimentar das formas que preferir. Sente-se no chão, brinquem com os brinquedos, cantem, dancem, rebolem e divirtam-se!

Nesta altura é necessário cuidado redobrado com a segurança. Mas evite deixar o seu bebé com os movimentos limitados, em parques, cadeirinhas de alimentação ou espreguiçadeiras, por longos períodos. Se precisa fazer tarefas de casa, prepare um espaço de brincadeiras seguro e habitue o bebé a brincar junto de si.



PRAIAS E JARDINS. Estar ao ar livre contribui para uma vida ativa e para a saúde e o bem-estar das crianças. Leve o seu bebé a brincar na praia ou num jardim. Ele vai adorar esta liberdade.

Tenha consigo uma toalha e os brinquedos do bebé.

BALANCÉ. Transforme as suas pernas num balancé. Sente-se no chão com as pernas esticadas e coloque o bebé sentado sobre as suas pernas, de frente para si. Segure as suas mãos e suba e desça as pernas, a dobrar e esticar o joelho. Cante uma canção para acompanhar o movimento. Assim, o bebé estará a treinar o equilíbrio e a ganhar confiança.

Esta brincadeira também pode ser feita sentado numa cadeira. Cruze as pernas, coloque o bebé sentado sobre o seu pé de frente para si, segure as suas mãos e suba e desça o pé, a dobrar e esticar o joelho.

(continua) ...>

COMBOIO. Utilize uma caixa de cartão rija para fazer um vagão de comboio. Coloque o bebé sentado com a parte de cima da caixa aberta e puxe a caixa com cuidado. Mantenha uma mão nas suas costas para evitar que caia para trás. Faça sons a imitar um comboio.

TÚNEL. Improvise um túnel para o seu bebé atravessar a gatinhar ou rastejar. Utilize uma caixa de cartão ou cubra uma mesa com um lençol ou cobertor. Ponha-se na outra extremidade e chame por ele ou mostre brinquedos para incentivá-lo a alcançar.

PERCURSO DE OBSTÁCULOS. Desafie o bebé a gatinhar num percurso de obstáculos. Pode utilizar almofadas e livros para que ele passe por cima e improvisar uma rampa com uma pequena inclinação, usando um colchão ou almofada mais rija.

ESCONDIDAS. Esconda-se e chame pelo seu bebé. Ele vai adorar descobrir onde está!

BRINQUEDOS. Disponibilize brinquedos com rodas para puxar e empurrar, blocos para empilhar e outros brinquedos com movimento. O bebé vai gostar de transportar brinquedos e outros objetos pela casa e de os pôr e tirar de caixas ou baús repetidamente, o que vai incentivá-lo a colocar-se de pé.

A luz de uma lanterna a iluminar e passear por uma parede também vai divertir o seu bebé e encorajá-lo a

BOLINHAS DE SABÃO. Faça bolinhas de sabão e incentive o bebé a apanhá-las e rebentá-las.

CANÇÕES. Cante canções que envolvam movimentos e toques suaves no corpo do bebé. Repita gestos simples com as mãos para que ele possa imitar: “Doidas, doidas, doidas andam as galinhas...” / “De olhos vermelhos, de pelo branquinho...” / “As rodas do autocarro rodam, rodam...”

Ouçam música, dancem de mãos dadas e toquem instrumentos, como maracas, chocalhos e tambores.

OS PRIMEIROS PASSOS. Se o bebé já demonstra vontade de dar os primeiros passos, pode incentivá-lo a andar de mãos dadas consigo ou agarrado a um cesto de roupas com rodas. Fique do outro lado do cesto para assegurar que não caia.

Pode também sentar-se de frente para o bebé a segurar as suas mãos e soltá-las para que ele dê alguns passinhos até si.

Dica...

Cada bebé terá o seu próprio ritmo de desenvolvimento. Respeite o ritmo do seu bebé.

Siga os seus sinais e não insista para que ele faça mais do que pode ou quer fazer.

O respeito pelos seus sinais vai ajudá-lo a ter confiança para as futuras conquistas.