

Brincadeiras ativas dos 0 aos 4 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!

Durante os primeiros meses de vida os bebés vão estar apenas no início da descoberta do seu próprio corpo, dos seus sentidos e do mundo à sua volta. Os pequenos progressos, que parecem tão simples aos nossos olhos, são fundamentais para as futuras conquistas.

Brinque com o seu bebé e ajude-o nas suas descobertas! Assim, estarão também a fortalecer os vossos laços.

NO CHÃO. Coloque o bebé de barriga para cima num tapete ou manta no chão e deixe-o movimentar-se livremente. O bebé descobrirá o encanto das suas mãos e pés nesta posição. Isso vai ajudá-lo a ganhar controlo sobre os braços e pernas.

BARRIGA PARA BAIXO. Coloque o bebé de barriga para baixo alguns minutos todos os dias. Isto é importante para fortalecer os músculos do seu pescoço e costas. No início pode aguentar ficar apenas alguns segundos. Encoraje-o a ficar cada vez mais tempo, conversando e brincando com ele.

ATENÇÃO! Os bebés não devem dormir de barriga para baixo.

BRINQUEDOS. Os brinquedos vão servir para estimular delicadamente os sentidos e os movimentos do bebé que, com o passar do tempo, tentará alcançá-los com as mãos e os pés e agarrá-los. Devem ter diferentes texturas, cores e fazer diferentes sons, para que o bebé os sinta na pele, veja e ouça. Podem ser um mobile pendurado no berço, caixas de música, peluches, rocas ou outros brinquedos próprios para a idade. Mas também podem ser simples objetos da casa, desde que sejam limpos e seguros e não sejam excessivamente estimulantes, ou seja, não tenham luzes e sons fortes.

GESTOS E EXPRESSÕES FACIAIS. Faça movimentos suaves com as mãos e diferentes expressões faciais, como pôr a língua para fora, sorrir, fechar e abrir os olhos, dar uma gargalhada. Aos poucos, o bebé vai começar a seguir os seus movimentos, tentar imitá-lo (a) e alcançá-lo (a). Tenha em conta que durante estes primeiros meses de vida os bebés só conseguem ver bem o que está a cerca de um palmo dos seus olhos.

Dica...

Respeite os sinais do seu bebé. Se o bebé demonstrar que está cansado ou não está a gostar da brincadeira, não insista. Desta forma, ele encontrará em si a segurança e o conforto que necessita para as futuras conquistas.

(continua) ...>

O TOQUE. Tocar nas diversas partes do corpo do bebé ajuda-o a ter cada vez mais consciência do seu próprio corpo, o que é essencial para controlar os movimentos. A massagem é uma forma especial de usar o toque. Experimente uma massagem suave a seguir ao banho. Pode usar óleo de amêndoas doces ou de sementes de uva nas mãos para que deslisem suavemente pelo corpo do bebé. Comece por tocar as suas mãos e braços e avance para as pernas e pés, tronco e barriga de acordo com a reação do bebé. Enquanto ele estiver a gostar, continue.

A SUA VOZ. O bebé adora o som da sua voz. Fale com ele e cante nos diversos momentos do dia: ao mudar a fralda, no banho ou enquanto faz alguma tarefa de casa. Repare o quanto isso o mantém entretido e feliz.