

Brincadeiras ativas dos 4 aos 6 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!

Mesmo antes de começarem a gatinhar os bebês já podem brincar ativamente. Nesta fase, uma brincadeira ativa pode ser esticar-se para alcançar um objeto, rebolar ou baloiçar o corpo enquanto está sentado.

No início terão de experimentar, conhecer melhor o seu corpo e o mundo à sua volta e, aos poucos, ganhar força e aprender movimentos cada vez mais difíceis.

Os pais são os brinquedos preferidos dos bebês. Brinque com o seu bebê e ajude-o a superar os desafios! Assim, estarão também a fortalecer os vossos laços.

NO CHÃO. Coloque o bebê deitado no chão, numa superfície macia, mas firme e segura. Pode ser um tapete de borracha, um colchão fino, ou uma manta sobre a carpete. Incentive-o a balançar o corpo e a tentar rebolar apoiando-o com as mãos ou levantando lentamente um dos lados da manta sobre a qual está deitado. Coloque brinquedos em posições diferentes para que o bebê tente alcançar.

Sente-o apoiado em almofadas. Brinquem com os brinquedos, conversem, cantem e dancem. Aos poucos o bebê ganhará a força necessária para conseguir ficar sentado sem apoio.

MANTA. As mantas oferecem inúmeras oportunidades de brincadeiras.

Coloque o bebê deitado de costas sobre a manta. Sente-se por trás dele e levante com cuidado as duas pontas da manta que se encontram sobre os seus ombros para colocá-lo numa posição semi-sentada. De seguida, puxe-o suavemente para darem um passeio.

Com a ajuda de outro adulto, pode também fazer da manta um baloiço. Coloque o bebê deitado de costas sobre a manta, levantem a manta pelas suas 4 pontas e baloucem suavemente.

Assim, o bebê estará a experimentar novas sensações e posições, a ganhar confiança e a treinar o seu equilíbrio.

Dica...

Respeite os sinais do seu bebê. Se o bebê 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) ...>

BARRIGA PARA BAIXO. Coloque o bebé de barriga para baixo durante alguns minutos todos os dias. Isto é importante para fortalecer os músculos do seu pescoço e costas. Incentive-o a olhar para cima, conversando com ele, fazendo gestos ou mostrando objetos. Aos poucos o seu bebé terá força para sustentar a cabeça, o que é essencial para que consiga ficar sentado sem apoio.

Incentive-o também a movimentar-se para frente, chamando-o ou fazendo rebolar brinquedos. Nesta etapa ainda não é suposto que gatinhe ou rasteje, mas pode começar a aprender o movimento.

CONVERSAS E CANÇÕES. Sente o bebé apoiado em almofadas, “conversem” ou cante canções a fazer gestos suaves com as mãos, a tocar o bebé ou a movimentar seus braços ou pernas: “Brilha, brilha lá no céu a estrelinha que nasceu...” / “As rodas do autocarro rodam, rodam...”

BRINQUEDOS. Disponibilize brinquedos coloridos, com sons e texturas variadas e que se movimentem. Uma bola macia é uma boa opção. Pode incentivá-lo a alcançá-la e fazê-la rolar por todo o seu corpo, a massajá-lo.

CUCU! ONDE ESTÁ? Brincar a aparecer e desaparecer é muito estimulante para os bebés. Pode esconder-se ou simplesmente usar um lenço ou uma fralda para cobrir a cara. Com o tempo o bebé tentará alcançar o lenço e aprenderá a brincar consigo! Cubra também o seu rosto para fingir que está escondido.