

Brincadeiras ativas dos 6 aos 8 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!

As crianças devem ter oportunidades diárias e constantes para fazer aquilo que melhor sabem: movimentar-se livremente, brincar e explorar. É papel dos pais garantir tempo, espaço, segurança e mostrar-lhes como é divertido!

Agora que o seu bebé já tem mais força nos músculos do pescoço e das costas, em breve vai conseguir ficar sentado sem apoio. O controlo da cabeça, dos braços e das pernas que tem adquirido ao longo destes meses são essenciais para uma conquista fascinante que virá logo a seguir: gatinhar.

NO CHÃO. Coloque o bebé no chão e deixe-o movimentar-se livremente. Encoraje-o a deslocar-se colocando-se de frente para o bebé, chamando por ele ou fazendo rebolar brinquedos.

Sente-o apoiado em almofadas. Brinquem com os brinquedos, com bolinhas de sabão, conversem, rebolem, cantem e dancem. Comece a incentivá-lo a sentar-se sem apoio. Tenha sempre o cuidado de proteger a sua cabeça e as suas costas com almofadas ou colocando-se por trás dele. É comum os bebés atirarem-se para trás quando começam a ficar sentados sozinhos.

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.

CUCU! ONDE ESTÁ? Joguem às escondidas e faça os brinquedos desaparecerem e voltarem a aparecer. Ao colocar um brinquedo debaixo de uma manta vai estar a desafiar o seu bebé a descobrir onde o brinquedo está.

BRINQUEDOS. Disponibilize brinquedos com movimento, como bolas ou brinquedos com rodas para puxar e empurrar. Incentive o seu bebé a deslocar-se para apanhá-los.

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

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 confiar ainda mais em si!

(continua) ...>

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

CANÇÕES. Cante canções que envolvam gestos suaves com as mãos, toques e movimentos leves no corpo do bebé: “Cabeça, ombros, joelhos e pés...” / “As rodas do autocarro rodam, rodam...” / “Brilha, brilha lá no céu a estrelinha que nasceu...”

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