Estimulación motriz de 6 a 9 meses

27 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 4 min

A continuación expóñense os obxectivos, actividades e pautas para este terceiro trimestre de vida do bebé.

Lembra que o mellor regalo para un neno é ofrecerlle as oportunidades necesarias para desenvolver todo o potencial xenético que herdaron, así como percorrer o camiño do seu desenvolvemento ao seu lado, sentindo toda a atención dos seus pais.

Obxetivos



Actividades

- **Movementos vestibulares (Equilibrio)**
  - Realizar carreiras levándoo en brazos. A modo.
  - Cantarlle cancións mentres paseamos pola rúa, á vez que nos movemos con ritmos e pasos diferentes.
  - Sentados ou de pé, co bebé en brazos e en posición horizontal. Subímolo e baixámolo coma se rodase polo noso peito.
  - Balancealo, suavemente, a esquerda e dereita, coma se o arrandeáramos.
  - Tombados no chan ou na cama, co neno sobre o noso peito, suxeito cos nosos brazos, facemos xiros a esquerda e dereita á vez que levamos ao neno nos desprazamentos.
  - Bailar co bebé en brazos ao ritmo da música. Camiñar cara adiante, cara atrás, lateralmente, realizando xiros.
- **Coordinación dinámica xeral**
  - Movementos de brazos á hora do baño. Permitir que o neno batuxe na auga.
  - Activación de movementos de pernas e braceo á hora do baño.
  - Poñelo no chan para que repte e gatee, á vez que nos poñemos xunto a el en posición de

gateo e colaboramos no seu xogo.
    - Poñerlle un globo nas mans, quitarllo e volverllo a dar.
    - Colocalo en posición de gateo en diferentes planos e superficies: horizontal, inclinado alfombras de pelo longo, colchóns, etc.
    - Sobre un chan limpo e cálido, tombámonos e sentámonos:
        - Provocar este movemento para que o neno cambie a posición de tombado e sentado.
        - Realizar estes movementos varias veces e coma se fose un xogo.
- **Manipulación**
    - Promover a execución da pinza dixital (oposición de polgar con outros dedos).
    - Proporcionarlle un acio de uvas para que tente debullalo.
    - Achegarlle faragullas de pan para que as colla.
    - Favorecer que pase inofensivos dun recipiente a outro.
    - Tentar que colla dous cubos coas súas mans.
    - Pasar un cubo dunha man á outra.
    - Pasar páxinas dun libro.
    - Aplaudir.

Importante: debemos procurar que o neno teña a oportunidade de practicar estes movementos todos os días, tanto pola mañá como pola tarde, e en cada etapa, os exercicios deben ser un pouco máis amplos e algo máis prolongados.

Como organizar as atividades físicas que se propuxeron?
As actividades propostas deben realizarse de forma natural e sen esquecer que o obxectivo é activar, organicamente, ao bebé.

Recoméndase organizar as actividades en, polo menos, 3 sesións por día.

- **Orientada ao movemento das mans** (manipular, premer, apertar, lanzar). Proporcionámoslle obxectos que poida coller, tocar e soltar, á vez que xogamos, favorecendo a interacción entre neno e adulto e creando lazos afectivos.
- **Dirixida á mellora dos movementos globais**. Axudámolo con movementos asistidos e provocámoslle a reptación e o gateo. Estas actividades pódense organizar en planos inclinados nos que se facilite ou dificulte a tarefa motriz.
- **Orientada a exercicios que desenvolven o equilibrio** (posición e movementos da cabeza e tronco). Nela realizamos os exercicios descritos en movementos vestibulares e de equilibrio.

As tres sesións propostas han de estar enriquecidas permanentemente con accións espontáneas e habituais que realiza o neno

ORIENTACIÓNS PARA FOMENTAR O DESENVOLVEMENTO MOTRIZ DO BEBÉ

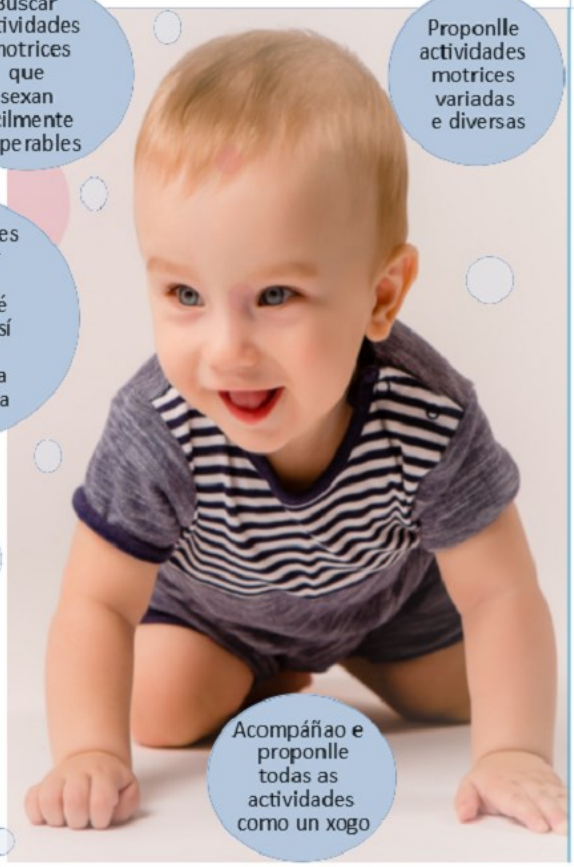
Realizar actividades todos os días e en varios momentos do día

Buscar actividades motrices que sexan facilmente superables

Proponlle actividades motrices variadas e diversas

As actividades deben ser favorables para o bebé para que así adquira autoestima e confianza

Evitar as situacións motrices que lle resulten imposibles de resolver



No o obrigues a realizar as tarefas
Proba diferentes actividades e selecciona aquelas que máis o motiven, realizando modificacións e progresións

Acompáñao e proponlle todas as actividades como un xogo