Estimulación motriz de 9 a 12 meses

27 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 4 min

A continuación expóñense os obxectivos, actividades e pautas para o cuarto 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 de estimulación vestibular (Órganos do equilibrio)**
  - Pasear o bebé subido nos nosos ombreiros e ben suxeito polas mans.
  - Desde a posición anterior, bailar co bebé ao ritmo de música adecuada para o neno.
  - Co bebé en brazos, realizamos xiros un suave efecto centrífugo.
  - Corremos co bebé en brazos, nos ombreiros, etc.
  - Ao levar ao bebé na cadeira podemos realizar carreiras suaves (asegurar ao bebé).
  - Facilitamos as situacións que favorezan os intentos de equilibrio en bipedestación con apoio de mans. Non forzar a bipedestación sen apoio de mans.
- **Manipulación**.
  - Ofrecer ao bebé obxectos de diferentes materiais e texturas para que poida manipulalos, sen perigo de tragalos.
  - Dar ao bebé obxectos para que os colla, explore e solte ou lance.
  - Proporcionarlle xoguetes que poida soltar, manipular, activar de forma manual.
  - Ensinarlle a aplaudir mentres está sentado ou de xeonllos.
  - Axudarlle a descubrir novas posibilidades no manexo de obxectos.

- **Coordinación dinámica xeral.**
  - Poñer xoguetes a certa distancia e animámolo a que gatee para ir buscalo. O gateo é o movemento estrela desta etapa e de gran repercusión para o seu desenvolvemento neurolóxico.
  - Favorecer que gatee en superficies de diferentes planos (horizontal, inclinados), materiais (herba, area, moquetas, etc)
  - Facilitar elementos de apoio para motivar que se poña de pé e favorecer progresivamente a bipedestación.
  - Collelo das mans e axudarlle a estar de pé.
  - Animalo a patear e batuxar durante o baño.
  - A asistencia a unha piscina con profesionais específicos é recomendable.
  - Mentres está sentado, no chan ofrecerlle globos, pelotas de baixo peso e outros obxectos e animalo a golpear e lanzar.

Como organizar as acividaes 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

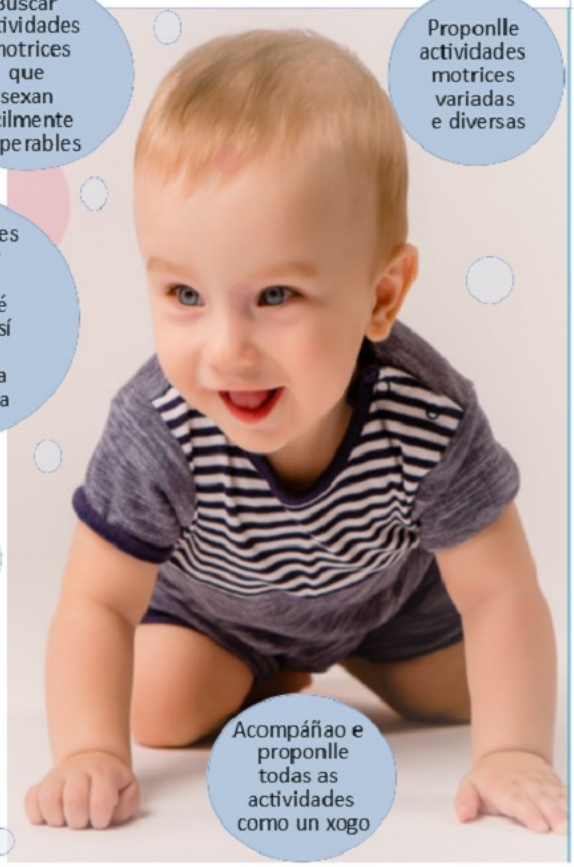
Realizar actividades todos os días e en varios momentos do día

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