

Estimulación motriz de 3 a 6 meses

26 de Xaneiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 4 min

A continuación expóñense os obxectivos, actividades e pautas para este segundo 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

• Movements vestibulares (Equilibrio)

- Dar paseos co bebé, por diversos lugares, levándoo en boa posición de visibilidade e efectuando regularmente cambios de postura.
- Presentarlle cousas que temos diante, falarlle delas...
- Virar co bebé mentres o temos nos brazos.
- Sentados ou de pé, co neno en brazos e nunha posición horizontal, subímolo e baixámolo, como se rodase polo noso peito.
- Desde a posición anterior, balanceámolo á esquerda e dereita.
- Camiñamos co bebé en brazos, a modo.
- Collemos ao bebé polas axilas, cara a cara connosco. Subímolo e baixámolo por encima da nosa cabeza, establecendo co bebé, unha relación de complicidade afectiva, lúdica e de xogo.
- Tombados non chan ou na cama, co bebé sobre ou noso peito, suxeito cos nosos brazos, facemos xiros a esquerda e dereita desprazándonos coidadosamente.

• Coordinación dinámica xeral.

- Movements asistidos (coas nosas mans), sobre as extremidades do neno, aumentando a intensidade e ou ritmo aplicados na etapa anterior.
- Movements de brazos á hora do baño.
- Provocación de movements de pernas á hora do baño.
- Poñelo non chan para que repte á vez que nos poñemos xunto a el, nunha posición similar e colaboramos non seu xogo.

• Manipulación.

- Proporcionarlle obxectos de certo tamaño para que os agarre e solte.
- Poñer preto do bebé faragullas de pan para que as colla.
- Achegarlle obxectos ou alimentos.
- Observar como vos mira, como os solta, como os manexa.

Como organizar as actividades 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. .



Etapas da crianza

Embarazo e primeiro ano de vida

Infancia

Adolescencia

Familia

Alimentación saudable

Actividade física

Prevención de adiccións

Benestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



A información para os teus, rigurosa

O proxecto RISCAR está cofinanciado polo Fondo Europeo de Desenvolvemento Rexional (FEDER) a través do Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020