

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

• **Movimentos 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**

- Movimentos 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 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



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

Evitar as situacións motrices que lle resulten imposibles de resolver

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

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

Acompañaio e proponlle todas as actividades como un xogo

