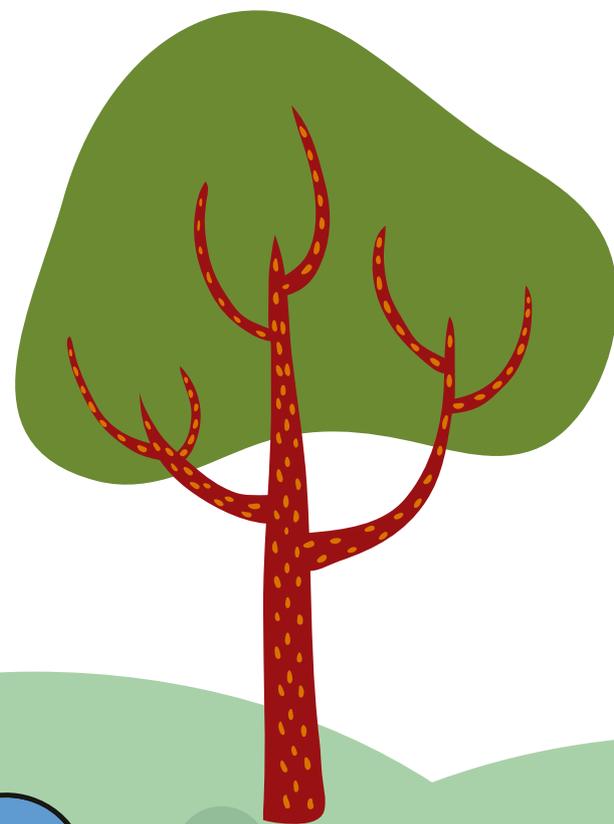


Vida ativa desde a primeira infância

Promover a vida ativa desde os primeiros dias de vida é essencial para o crescimento das crianças. Essa etapa é fundamental porque a partir do corpo conhecemos o mundo. É um tempo particular e intenso onde se produzem as aprendizagens mais importantes em relação a nós mesmos e aos outros; isto só é possível se os adultos acompanharem os pequenos a se movimentarem através das experiências do brincar, onde se escrevem e inscrevem as emoções que, visíveis e invisíveis, permanecerão ao longo de nossas vidas. Nós compartilhamos algumas ideias aqui para brincar com bebês e crianças pequenas e acompanhá-los no desenvolvimento pleno de uma vida ativa integral.



De 3 a 6 meses

Decolando para a lua

Incentivar as crianças a estimular sentidos e despertar novas emoções.

Será muito divertido para o bebê se o pegarem nos braços fingindo que é um foguete voador e imitando o barulho de uma nave espacial. Podem narrar a viagem à lua, fazendo diferentes sons e incorporando personagens imaginários que colaboram para promover outros movimentos.

Equilíbrio na bola

Vamos acompanhar as crianças estimulando seus reflexos e senso de equilíbrio.

Uma bola de praia é colocada por baixo da barriga do bebê. Pegue a criança firmemente pelos pés e balance-a muito suavemente para frente, incentivando-a para que apoie as mãos e levante a cabeça. Sentada na bola e apoiada pela cintura, balance suavemente a criança enquanto a inclina para frente, para trás e para os dois lados.

O movimento rítmico pode ser acompanhado por canções de ninar

De 6 meses a 1 ano

Corrida de obstáculos

Estimular o desenvolvimento das capacidades motoras e perceptivas visuais das crianças.

Nesse período, é provável que o bebê já esteja engatinhando ou tenha começado a dar os primeiros passos. Podem acompanhá-lo a explorar o mundo rastejando e desviando de vários objetos distribuídos em algum lugar da casa, que servem como obstáculos. Sugira que as crianças sigam a "trilha" que prepararam, de um ponto a outro. Podem acompanhá-lo no percurso ou esperá-lo do outro lado com um grande abraço.

De 1 a 2 anos

Procurando tesouros

Ativar o movimento e a exploração nas crianças.

Convide a criança a procurar no quintal ou dentro de casa pequenos objetos que foram distribuídos ou escondidos especialmente para a brincadeira. Peça a ela para guardar "os tesouros" em um recipiente ou balde assim que os encontrar. Também podem estimular sua criatividade, sugerindo que ela desenvolva construções com os objetos.

Alguns conselhos: será melhor para a criança levar os objetos para o recipiente; e não se surpreenda se ela jogar fora todo o conteúdo e quiser recomeçar!



mol.