

ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ MOTRIU PER FER A CASA

PRIMER ETAPA DEL DESENVOLUPAMENT

(0-3 mesos aproximadament)

Canvis posturals de l'infant per evitar deformacions de la forma del cap; variar les posició del cap tant dormint com despert



Permetre experimentar amb les mans a la boca i al centre



Afavorir la posició replegada/fetal del nadó quan l'agafem en braços

SEGONA ETAPA DEL DESENVOLUPAMENT

(3-6 mesos aproximadament)

A partir dels **3 mesos** d'edat, l'infant ha de tenir l'oportunitat de jugar boca avall (panxa a terra) per desenvolupar les seves habilitats motrius, enfortint esquena i braços.



Per això s'ha de facilitar un entorn enriquidor i lliure perquè el nen pugui descobrir el seu cos i explorar l'entorn al terra en una **superfície semidura i ferma (evitar mantes i evitar jugar a sobre del llit)**



Poc a poc els nadons comencen a controlar els moviments de les seves mans per agafar joguines i explorar-les.

És convenient oferir espais per poder-ho practicar, en diferents postures.



És important que les joguines siguin de **diferents materials, colors, textures i amb materials no tòxics**



Cal tenir en compte que no és recomanable seure als bebès abans dels 6 mesos.

TERCERA ETAPA DEL DESENVOLUPAMENT (6-9 mesos aproximadament)

Podem ajudar a l'infant a posar-se de genolls per preparar el cos pel seu desplaçament (gateig, rastreig...) i tenir més força al tronc i als malucs.



Oferir joguines perquè les pugui anar a buscar (cotxes, pilotes...)

I joguines de causa-efecte



QUARTA ETAPA DE DESENVOLUPAMENT

(9-12 mesos aproximadament)



És convenient que tinguin un entorn enriquidor perquè puguin agafar-se de mobles, caixes, taules ... per poder posar-se de peu sense ajuda.

Els hi agrada jugar asseguts i manipular les joguines alternant les dues mans indistintament



S'ha d'intentar evitar forçar els infants a que caminin amb els braços per sobre del seu cap

Per què no és recomanable el "tacatá"?

Brazos pasivos: no puede bajarlos, hay una bandeja que se lo impide



Dificulta el desarrollo de los "reflejos de caída"

No necesita descubrir el equilibrio antes de verticalizarse y avanzar

Se salta la fase de marcha lateral

No aprende a medir distancias

Dificulta el gateo

Resta experiencias de suelo

No le damos la oportunidad de que cree herramientas para ir avanzando hacia su autonomía

Beneficis del gateig

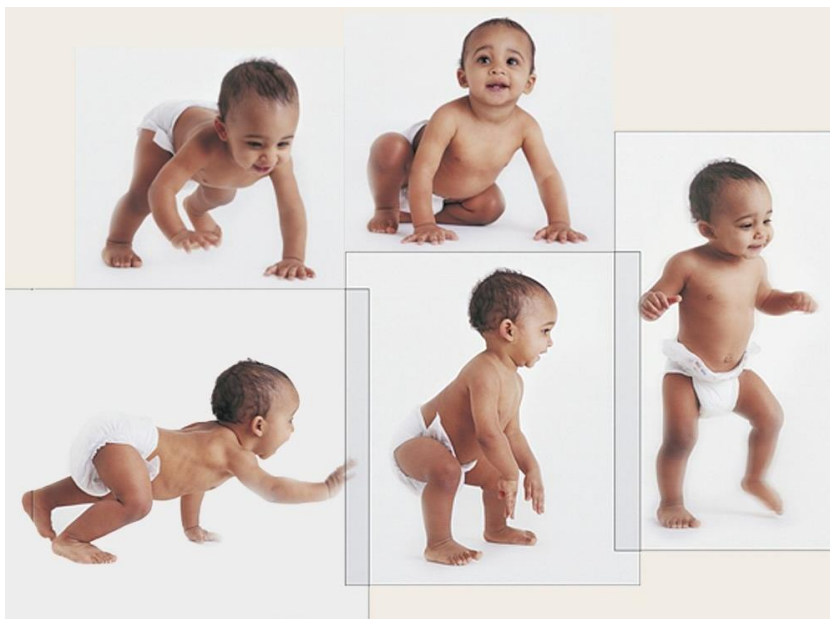


A partir dels 12 mesos...

Poden fer servir alguna joguina o algun moble per desplaçar-se



El més important és que l'infant pugui passar d'una postura a una altra sense l'ajuda de l'adult per descobrir el seu cos i l'entorn. Així com anar descalç sempre que pugui per enfortir la musculatura de la planta del peu.



Com han de ser les sabates perquè siguin més ergonòmiques?

- Flexibles per la part de davant
- Estables per la part de darrera
- Per sota del turmell
- Tenir plantilla amb pont



I fins els 18 mesos hi ha temps perquè aprenguin a caminar!

El desenvolupament motriu NO ÉS UNA CARRERA, s'ha de respectar el ritme de cada infant, passant per totes les etapes i gaudint de cadascuna d'elles

