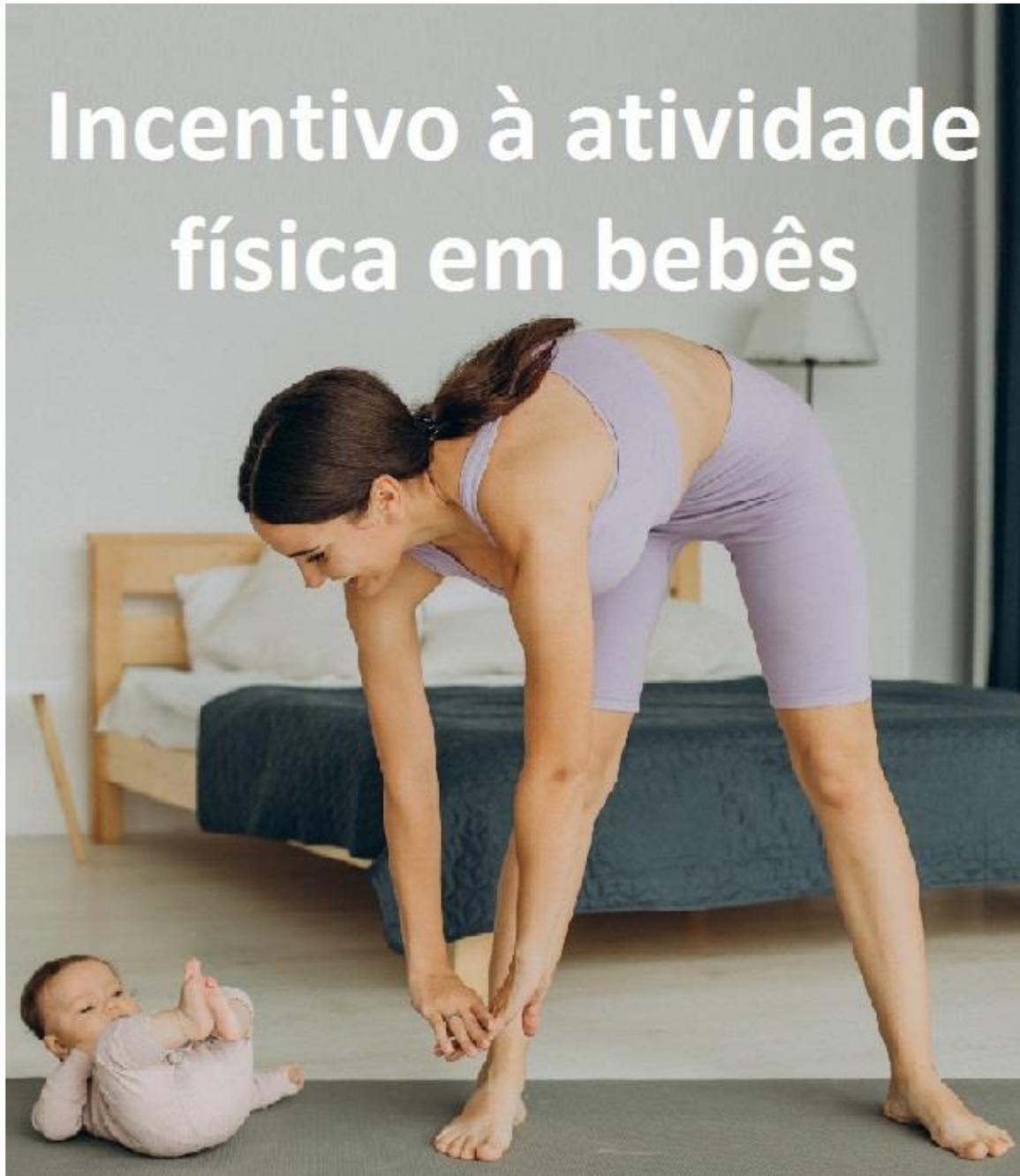


Incentivo à atividade física em bebês



Incentivo à atividade física em bebês

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2023 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a, erros, omissões ou imprecisões.

Conteúdo

Capítulo 1 A importância da atividade física para bebês

Diretrizes para Atividade Física Infantil

Aprendendo a se Mover

Marcos de habilidade motora infantil

Capítulo 2 Criando o Melhor Ambiente para Atividade Física

Oferecendo um Espaço Seguro

Deixar os bebês explorarem

Criando Rotinas de Atividades

Juntando-se a Playgroups

Equipamento apropriado para a idade

Promovendo Segurança

Capítulo 3 Reflexos: movendo-se para sobreviver

Atividades para estimular os reflexos do bebê

Fortalecendo os Músculos e Fazendo Conexões

Capítulo 4 Promovendo Atividade para Nutrir o Desenvolvimento

Texturas, formas e o sentido do tato

Atividades de Barriga

Mais maneiras de se mover e interagir

Capítulo 5 Desenvolvendo Força e Equilíbrio

Construindo Força Muscular

Construindo um senso de equilíbrio

Capítulo 6 Atividades para aumentar a força e o equilíbrio

Nascimento até quatro meses

Quatro meses a oito meses

Oito meses a um ano

Capítulo 7 Desenvolvimento da Visão e Coordenação do Movimento

Progressão do Desenvolvimento da Visão

Habilidades motoras finas

Capítulo 8 Seguindo em frente

Incentivando a atividade física em bebês

Capítulo 1 A importância da atividade física para bebês



Você é sábio em explorar as necessidades de desenvolvimento físico do bebê sob seus cuidados. Naturalmente, os bebês também precisam de atividade física – uma criança nunca é jovem demais para se mover e aprender sobre as capacidades de seu corpo. Um recém-nascido terá a maior taxa de desenvolvimento físico durante seu primeiro ano de vida, e ser fisicamente ativo todos os dias é importante para seu crescimento e desenvolvimento saudáveis. As habilidades físicas que uma criança adquire e domina agora servirão como base para habilidades como correr, pular, arremessar, pegar e golpear, que ela desenvolverá quando criança e na pré-escola. Cultivar uma base de habilidades físicas dá às crianças as ferramentas para ajudá-las a se tornar fisicamente ativas e saudáveis ao longo da vida.

Como em outras áreas da vida, as crianças contam com seus cuidadores e pais como modelos e professores quando se trata de desenvolvimento físico. Ao assumir esse papel, este livro fornecerá ideias para ajudar os bebês a formar uma base sólida para atividades físicas futuras. As atividades apresentadas são simples e diretas - você não

precisará de muitos equipamentos - e também são divertidas! Você e o bebê sob seus cuidados vão se divertir muito.

Observe, no entanto, que este livro não trata de transformar crianças em atletas em miniatura. Se você ajudar as crianças a desenvolver algumas habilidades físicas que um dia as ajudarão a praticar esportes, isso será um bônus. Observe que alguns pais querem estimular seus filhos a se tornarem os melhores em arremessar, pegar ou chutar. Cuidado com essa tendência, porque forçar as crianças a alcançar habilidades físicas para as quais elas não estão preparadas é inapropriado para o desenvolvimento e pode até ser prejudicial.

Durante os primeiros cinco anos de vida, o movimento desempenha um papel importante em todo o aprendizado de uma criança. Simplificando, as crianças aprendem sobre o mundo ao seu redor através do movimento, então aqueles que são mais eficientes em se mover são mais capazes de explorar e aprender sobre seu ambiente. Brincar e ser fisicamente ativo com uma criança todos os dias irá ajudá-la a desenvolver habilidades de movimento críticas. Os especialistas concordam que um bebê cujos músculos e sentidos são estimulados se tornará mais receptivo ao ambiente, levando a uma vida intelectual, emocional e física mais plena.

Para os propósitos deste livro, definimos um bebê desde o nascimento até a idade em que é capaz de andar. A habilidade de andar é um marco do desenvolvimento que quase todas as crianças alcançam; no entanto, nem todas as crianças andam ao mesmo tempo. A maioria das crianças anda de forma independente entre os doze e dezoito meses de idade. Quando uma criança se levanta e começa a dar os primeiros passos, ela se torna um bebê. Cuidadores e pais precisam então de um novo conjunto de diretrizes e diferentes tipos de atividades para ajudar a promover o desenvolvimento de habilidades físicas.

Diretrizes para Atividade Física Infantil