

[Início](#) > Brincar é bom para o corpo e mente!

Partilhe Artigo

X



Brincar é bom para o corpo e mente!

O bebé adora brincar, correr de um lado para o outro e nunca se cansa. Como posso canalizar esta energia ao mesmo tempo que encorajo o meu bebé?

<https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/brincar-bom-corpo-e-mente> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Brincar é bom para o corpo e mente!

O bebê adora brincar, correr de um lado para o outro e nunca se cansa. Como posso canalizar esta energia ao mesmo tempo que encorajo o meu bebê?

Sexta-feira, 20 de Maio de 2016

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Partilhar](#)

Atividades do bebê

O seu pequenino está a rebentar de energia desde que amanhece até que anoitece e adora fazer novas descobertas. A sua atenção está pois permanentemente focada na prevenção de acidentes. Contudo, atividades tão entusiasmadas são boas de observar e são um sinal de que o desenvolvimento psicomotor está a decorrer normalmente. A importância de brincar e algumas ideias para se divertirem em conjunto.

Um jogo para cada idade

Os bebês adoram brincar desde cedo e, acima de tudo, gostam de jogos novos. Veja como se riem quando joga ao "quem está aqui", mesmo quando só têm três meses, por vontade deles a brincadeira podia demorar horas! Por volta dos sete ou oito meses, o novo jogo é atirar o brinquedo favorito para o chão vezes e vezes sem conta. Os bebês acham mesmo engraçado ver os pais a apanhar o brinquedo de cada vez que o atiram. Também adoram brincar ao "cavalinho" no joelho do pai ou da mãe, ou de atirar pilhas de cubos ou legos ao chão.

Por volta dos nove ou dez meses, os bebês já conseguem muitas vezes gatinhar! **Isto dá-lhes muito espaço para explorações.** Estendem a mão para tudo e erguem-se agarrando-se à mobília e exploram com muito orgulho.

Assim que os bebês começam a andar, ficam cheios de pressa para descobrir novidades, e não há nada que os pare. Andar às arreas, saltar, subir e descer escadas, cada dia traz um novo progresso. O **desenvolvimento da motricidade** promove a capacidade física (equilíbrio, agilidade, tonicidade), mas também a capacidade sensorial e a auto-confiança.

Vem brincar comigo

Por volta dos seis meses, o **espetro de atenção do bebê é de apenas alguns minutos.** Adoram brincar aos fantoches com as suas mãos ou ao "quem está aqui", mas não vale a pena brincar com eles horas seguidas pois pode cansá-los.

Por volta dos dois anos, o espetro de atenção já é maior... desde que você **não jogue sempre o mesmo jogo.** Pode usar a sua imaginação para alternar jogos calmos com atividades mais intensas. Não se esqueça de fazer intervalos de tempos a tempos, para que a criança não fique demasiado excitada.

Nesta idade, as crianças adoram **brincar com tudo o que encontram.** O maior prazer é atirar os cubos ao chão com uma colher ou fazer piqueniques com utensílios plásticos da cozinha. Você até fica a pensar qual é a necessidade de lhe dar brinquedos como devem ser!

Para desenvolver a agilidade pode criar um curso de obstáculos com almofadas, peluches e caixas de

cartão para que o seu bebé trepe e rasteje por baixo ou passe através desses obstáculos. Jogos com bolas, nadar, jogar às escondidas, o triciclo, e a bicicleta também são boas atividades para o desenvolvimento das capacidades físicas nesta idade.

Ginásios para bebés

Desde os dois ou três anos (ou mesmo com um ano, dependendo da atividade), **a sua criança pode começar a ter sessões de ginásio, melhor dizendo ginásio para bebé!** É uma boa forma de lhe permitir deitar cá para fora alguma da energia e – se tiver a sorte de ter um ginásio destes perto de si – é uma boa opção. É evidente que não se trata de fazer exercício vigoroso nem de um treino profissional cheio de regras, mas sim de uma atividade que pode ajudar no desenvolvimento dos mais pequeninos, promovendo a consciência do seu próprio corpo através de vários jogos e atividades especialmente adequados a pequeninos.

O objetivo destas sessões não é transformar o bebé num pequeno campeão, mas sim **ajudá-lo a tornar-se mais hábil e preciso nos seus movimentos.** Desta forma desenvolvem equilíbrio, coordenação e reatividade, mas também auto-confiança, respeito pelos outros e espírito de equipa, todos essenciais para o seu futuro!

[Ler mais](#) ^[6]

URL de origem: <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/brincar-bom-corpo-e-mente>

Ligações

[1] <https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/brincar-bom-corpo-e-mente>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/brincar-bom-corpo-e-mente&media=https://www.nestlebebe.pt/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/79670049_20.jpg&description=B
é bom para o corpo e mente!

[3]

<https://twitter.com/share?text=Brincar%20%C3%A9%20bom%20para%20o%20corpo%20e%20mente%21&url=https%3A//www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/brincar-bom-corpo-e-mente>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.pt/0-4-meses/artigo/brincar-bom-corpo-e-mente>

[5] <https://www.nestlebebe.pt/printpdf/8171>

[6] <https://www.nestlebebe.pt/javascript%3A%3B>