

SESIÓN
EJERCICIOS EN
PISO Y AGUA
PARA
FAVORECER EL
GATEO

BIENVENIDOS





¿Quiénes somos?

En el año de 2007, la Secretaría de Relaciones Exteriores concede a Ana Mar el permiso para constituir una AC con el objeto de promover el estudio, práctica y difusión de la estimulación temprana en México, así como fomentar, patrocinar, impartir y CERTIFICAR A SUS SOCIOS para la docencia, práctica y difusión de Estimulación Temprana.





Zaira Zamora



Instructora certificada en Estimulación Prenatal, Temprana y Acuática. Además de Mindfulness y Yoga para niños. Fundadora y directora del Centro multidisciplinario Tiny Gym. También comparte su experiencia y conocimiento formando Instructoras en Estimulación infantil.





importancia

El periodo crítico o sensible es el momento adecuado para desarrollar una habilidad, pues tanto la estructura física como la psicología está apta para ello. El periodo sensible para el gateo es de 6 a 12 meses, una vez que el bebé haya aprendido a rodarse y a sentarse sin ayuda.





importancia

El gateo conecta los hemisferios cerebrales y crea rutas de información cruciales para la maduración de las diferentes funciones cognitivas.





Importancia

Desarrolla el patrón cruzado, es la función neurológica que hace posible el desplazamiento corporal en equilibrio del cuerpo humano. Ese movimiento comprende el del eje de las caderas y el de los hombros. Al gatear se tonifican adecuadamente los músculos que más adelante permitirán que el niño mantenga la columna perfectamente recta cuando esté maduro para poder ponerse de pie.





Importancia

Ayuda a poder escribir en el futuro. Mediante el gateo se va desarrollando la coordinación cerebral ojo-mano. Cuando el niño gatea se establece entre ambos una distancia similar a la que más adelante habrá entre ojo y mano a la hora de leer y escribir.



Actividades acuáticas



- El agua proporciona una resistencia constante en todas las direcciones, lo que obliga a los músculos a trabajar más para moverse y mantener el equilibrio. Esto ayuda a tonificar y fortalecer los músculos de manera efectiva.
- Las actividades acuáticas suelen involucrar múltiples grupos musculares simultáneamente. Por ejemplo, nadar no solo trabaja los brazos y las piernas, sino también el tronco y la espalda, promoviendo un desarrollo muscular equilibrado y completo.





Ejercicios en el agua

Estimular el reflejo natatorio (se observa desde el nacimiento y tiene a inhibirse hacia el 5º mes y consiste en que el niño al entrar en contacto con el agua empieza a mover brazos y piernas).





Ejercicios en el agua

Presionar la planta del pie del bebé para que flexione su pierna y el bebé haga fuerza para extenderla.





Ejercicios en el agua

Hacer ejercicios para fortalecer el tono muscular y otras posturas como rodado y sentado en la colchoneta.





Ejercicios en Piso

- Técnica de rodado
- Técnica de sentado
- Cambio de posición de sentado a 4 puntos



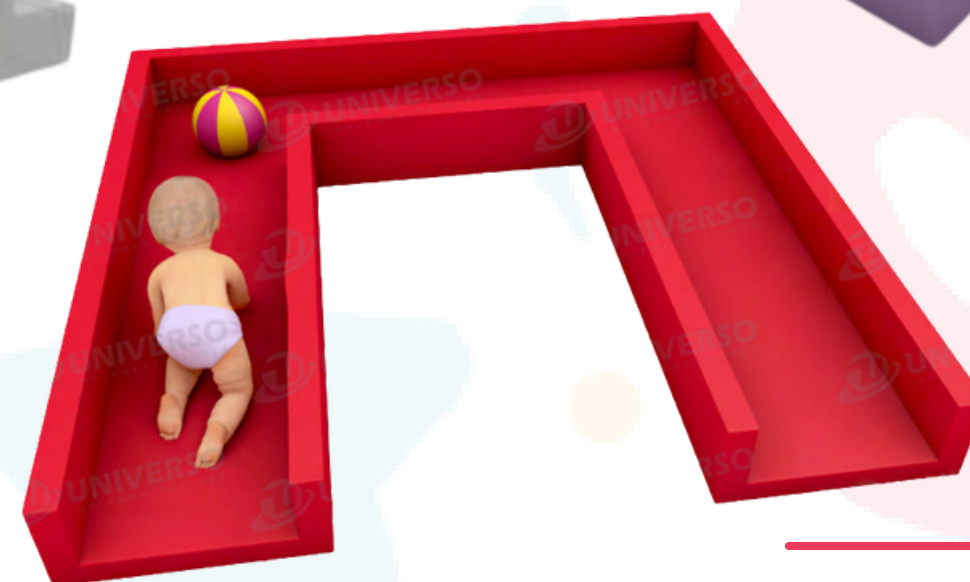


Ejercicios en Piso

- Ejercicios en pelota y rodillo



Elementos de un circuito de gateo





Gracias por tu
participación



@estimulaciontempranamx

conoce
nuestros
Próximos
cursos



+52 998 345 2777

+52 958 100 5060

+52 958 100 9196



amepta.com



@estimaciontempranamx