

# Stimulare prin mișcare

40 de exerciții pentru stimularea bebelușului



## Ce găsești în ghid?

Ghidul cuprinde o serie de exerciții practice de stimulare neuromotorie pentru bebelușii cu vârsta cuprinsă între 0 și 12 luni. Sunt incluse 40 de activități ce urmăresc cele patru etape ale dezvoltării motorii din primul an de viață: 0-3 luni, 4-6 luni, 7-9 luni, 10-12 luni. Exercițiile sunt simple și ușor de efectuat, folosind resurse minime. În acest material vei regăsi descrierea abilităților motorii ale bebelușului și vei învăța să recunoști etapele de dezvoltare motorie. Parcurgând acest ghid vei înțelege care este rolul tău în îngrijirea plină de afecțiune, aplicând practici pozitive pentru stimulare cognitivă și senzorială pentru cei mici.

## Cui se adresează ghidul?

Este destinat atât părinților, bunicilor, cât și persoanelor care au în îngrijire bebeluși cu vârsta cuprinsă între 0 și 12 luni.

## Cum ajută stimularea motorie timpurie?

Este important ca părinții, buncii, cât și întreaga familie să cunoască etapele de dezvoltare pentru a putea fi alături bebelușului pe parcursul copilăriei sale astfel încât să parcurgă toate etapele dezvoltării fizice și psihice. Stimularea motorie timpurie prin exerciții și jocuri favorizează o bună dezvoltare, atât din punct de vedere motor, cognitiv, cât și socio-afectiv. Dezvoltarea motorie a copilului face parte din evoluția sa și îl ajută să devină un adult sănătos.

Primele 1000 de zile din viața unui copil sunt cele mai importante pentru dezvoltarea creierului, a corpului și a metabolismului, stimularea motorie fiind principala activitate pentru atingerea acestor obiective.

## Ce ar trebui să faci dacă observi întârziere în dezvoltarea motorie?

Cu toate că dezvoltarea urmează un model fix, fiecare copil are propriul ritm de dezvoltare, unele etape fiind atinse mai rapid, altele mai lent. În plus, fiecare copil are lucruri pe care le agreează sau nu, în funcție de caracterul lui, și un mod individual de învățare și de dezvoltare a abilităților. În cazul în care observi întârziere în dezvoltarea motorie a copilului, discută cu medicul de familie, medicul pediatru sau personalul medical care îl are în observație pe copil.

## Recomandări:

1. Citeste reperele de dezvoltare ale bebelușului înainte de a efectua exercitiile.
2. Desfășoară activitățile într-un mediu liniștit și sigur.
3. În cazul în care copilul devine agitat, întrerupe exercițiile și reia mai târziu activitatea.
4. Efectuează exercițiile de cel puțin trei ori pe săptămână.
5. Pentru ca activitatea să fie mai plăcută, vorbește calm cu bebelușul sau cântă-i.
6. Efectuează exercițiile în prima parte a zilei, bebelușii fiind mai liniștiți și mai cooperanți.
7. Exercițiile se vor efectua la 45 - 60 de minute după hrănire.

**În cazul copiilor prematuri se va lua în considerare vârsta corectată, nu cea cronologică.**

# Repere în dezvoltarea motorie a bebelușului cu vârsta cuprinsă între 0 și 3 luni

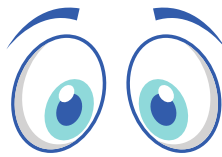
1. În primele zile de viață nou-născutul menține o poziție asemănătoare celei din burta mamei.



2. Pe burtă poate menține capul ridicat pentru câteva secunde, cu sprijin pe antebrațe.



3. După vârsta de 4 săptămâni prezintă contact vizual.



4. Poate menține capul ridicat și se sprijină simetric pe coate.



5. Așezat pe spate, întinde mâna după jucării.



# Exercițiu pentru îmbunătățirea controlului capului pentru vârsta de șase săptămâni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o jucărie și un spațiu confortabil pentru copil (pat sau saltea).

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe burtă în pat sau pe saltea. Poziționează-te în fața lui și stimulează-l auditiv și vizual cu jucăria la o distanță mai mică de 20-30 cm pentru a-i capta interesul. Bebelușul va încerca să ridice capul de pe suprafața de sprijin. Exercițiul se va repeta de mai multe ori pe timpul zilei.



## Beneficii

Îmbunătățește controlul capului și gâtului.  
Stimulează funcțiile senzoriale (auzul și văzul).  
Îmbunătățește interacțiunea părinte – copil.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

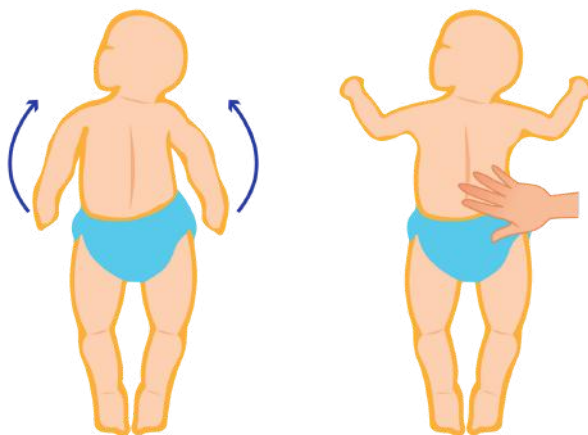
# Exercițiu pentru îmbunătățirea tonusului muscular și a controlului capului pentru vârsta de două luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de o oglindă.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe burtă pe o saltea în fața unei oglinzi. Poziționează-te în spatele lui și așază-i mâinile pe lângă corp, apoi așteaptă să le aducă în față. După ce a adus mâinile în față poți ușor să îl sprijini cu o mână pe bazin, oferindu-i stabilitate. Mențineți această poziție timp de 10 - 20 de secunde după care reluați exercițiul.



## Beneficii

Îmbunătățește funcția de sprijin.

Îmbunătățește tonusul muscular.

Îmbunătățește interacțiunea părinte – copil.

**Timp de joacă: 3-5 minute per sesiune**



# Exercițiu pentru îmbunătățirea tonusului musculaturii abdominale pentru vârsta de două luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o minge de plajă sau un balon.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe spate și pune-i mingea pe abdomen. Apasă ușor pe minge. Bebelușul va ridica mâinile și picioarele îmbrățișând mingea, antrenându-și mușchii abdominali.



## Beneficii

Îmbunătățește tonusul muscular.

Îmbunătățește controlul postural pe linie mediană.

Îmbunătățește interacțiunea părinte – copil.

**Timp de joacă: 3-5 minute per sesiune**

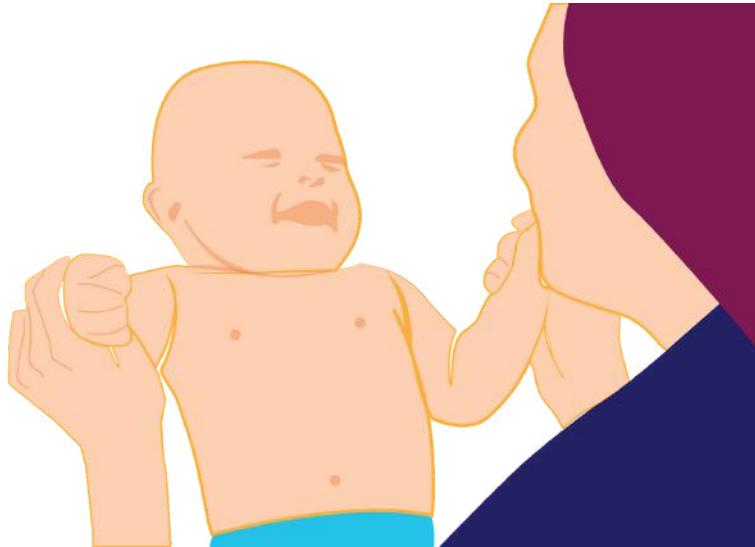
# Exercițiu pentru îmbunătățirea orientării vizuale pentru vârsta de șase-opt săptămâni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

Pentru acest exercițiu bebelușul are nevoie de un partener la vederea căruia să zâmbească.

## Cum se realizează exercițiul?

Stai în fața lui la o distanță maximă de 20-30 cm, zâmbește-i de mai multe ori pe zi și bebelușul va încerca să te imite.



## Beneficii

Îmbunătățește orientarea vizuală.

Îmbunătățește controlul capului.

Îmbunătățește interacțiunea părinte – copil.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea controlului vizual pentru vârsta de trei luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o eșarfă sau o bucată de material.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe burtă sau pe spate și poziționează-te în fața lui. Acoperă-ți fața cu mâinile sau cu o eșarfă și menține această poziție câteva secunde, apoi descoperă-ți fața spunând "Cucu-bau!".



## Beneficii

Îmbunătățește funcția de sprijin.

Îmbunătățește controlul vizual.

Îmbunătățește interacțiunea părinte – copil.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune



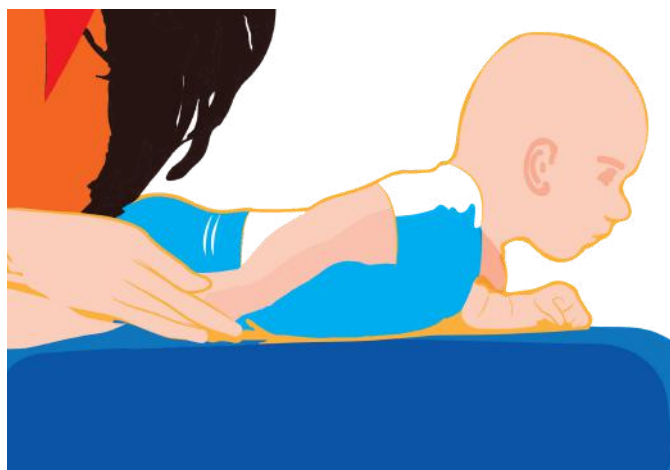
# Exercițiu pentru îmbunătățirea funcției de sprijin pentru vârsta de trei luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul pe burtă, pe saltea, iar în fața lui pune-i jucăria. Așază-i ușor o mână pe lângă corp apoi las-o liberă astfel încât să își ducă mâna spre înainte. Repetă exercițiul cu mâna cealaltă.



## Beneficii

Îmbunătățește funcției de sprijin.  
Îmbunătățește tonusul muscular.  
Îmbunătățește controlul capului.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

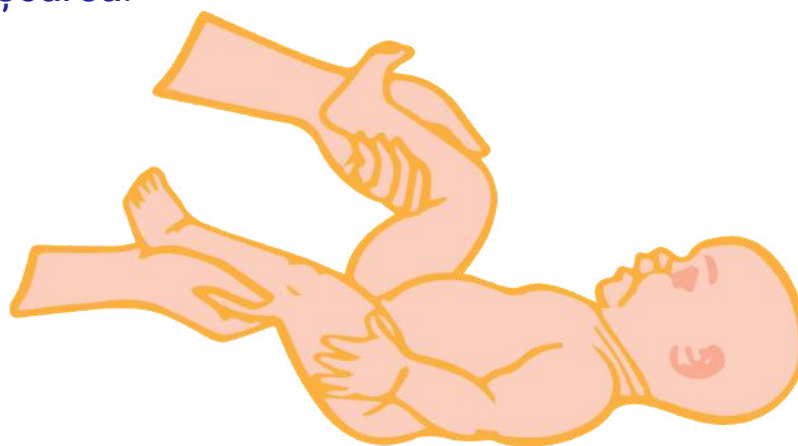
# Exercițiu pentru îmbunătățirea tonusului musculaturii abdominale pentru vârsta de trei luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe spate și poziționează-te în fața lui. Prinde membrele inferioare de la nivelul gambei susținând și articulația genunchiului. Execută alternativ mișcări ușoare de pedalare. În cazul în care bebelușul opune rezistență, nu forțați mișcarea.



## Beneficii

Îmbunătățește tonusul muscular abdominal.  
Relaxează musculatura membrelor inferioare și a bazinului.  
Ajută la diminuarea disconfortului abdominal.

**Timp de joacă: 5 minute per sesiune**

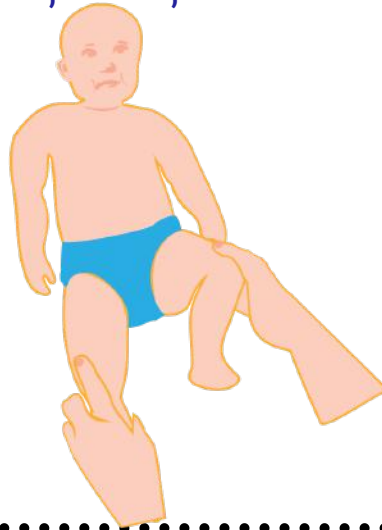
# Exercițiu pentru îmbunătățirea mobilității la nivelul articulației șoldurilor pentru vârsta de trei luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe spate și poziționează-te în fața lui. Prinde alternativ câte un membru inferior de la nivelul coapsei, susținând și articulația genunchiului. Ridică la 90 de grade coapsa și execută mișcări de rotație către exterior. Repetă exercițiul cu ambele membre. În cazul în care bebelușul opune rezistență, nu forțati mișcarea.



## Beneficii

Îmbunătățește mobilitatea articulației șoldului.  
Relaxează musculatura membrilor inferioare și a bazinului.  
Îmbunătățește tonusul muscular abdominal.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune

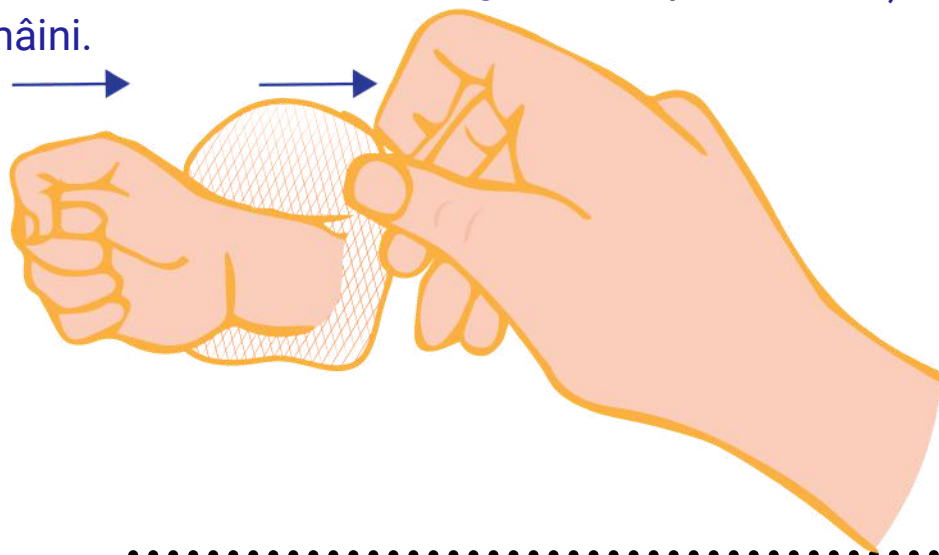
# Exercițiu pentru Relaxarea musculaturii palmare pentru vârsta de trei luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de bucăți de materiale de diferite texturi.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe spate și poziționează-te în lateralul lui. Atinge partea dorsală a mâinii, de la degete către articulația pumnului, cu materialele de diferite texturi. În urma stimulării, bebelușul trebuie să deschidă degetele. Repetă exercițiul la ambele mâini.



## Beneficii

Relaxarea musculaturii palmare.  
Relaxarea musculaturii antebrațului.  
Îmbunătățește propriocepția.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune

# Repere în dezvoltarea motorie a bebelușului cu vârsta cuprinsă între 4 și 6 luni

1. Așezat pe burtă, ridică mâna după jucării.



2. Așezat pe spate, poate prinde jucării din lateral.



3. Se rostogolește de pe spate pe burtă.



4. Pe burtă menține sprijinul pe palme.



5. La sfârșitul lunii a 6-a poate iniția târârea.



6. Inițiază statul în funduleț.



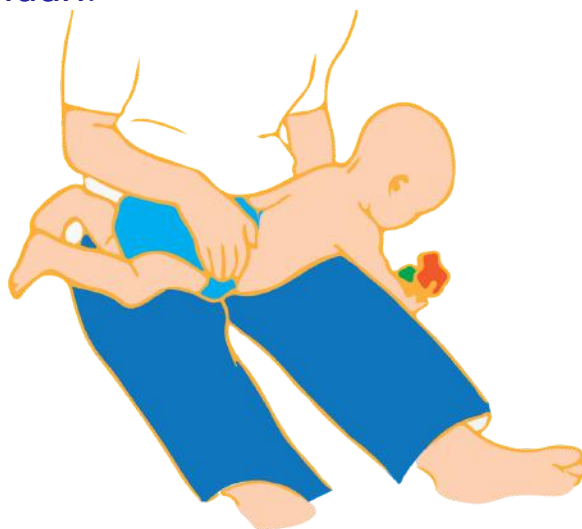
# Exercițiu pentru îmbunătățirea funcției de sprijin pentru vârsta de patru luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De un spațiu confortabil și jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul pe burtă peste picioarele tale încât să se sprijine pe palme. Pe măsură ce bebelușul reușește să mențină greutatea trunchiului pe palme, sprijinul bebelușului coboară spre șolduri.



## Beneficii

Îmbunătățește funcția de sprijin.

Îmbunătățește controlul capului și al trunchiului.

Îmbunătățește tonusul muscular general.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune



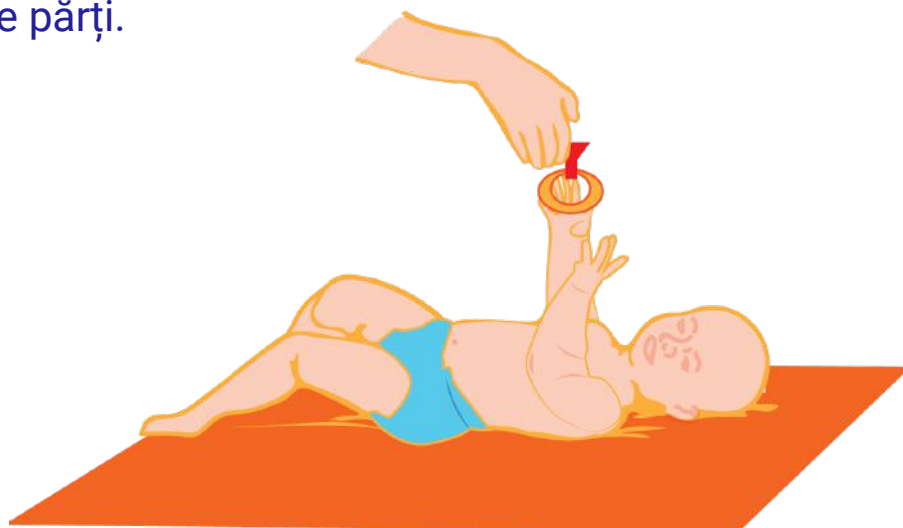
# Exercițiu pentru îmbunătățirea funcției de prindere pentru vârsta de patru luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de o jucărie.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe spate și poziționează-te în fața lui. Ține jucăria în partea laterală a bebelușului și așteaptă să vină cu mâna spre ea să o prindă. Treptat jucăria va fi îndreptată spre linia de mijloc a trunchiului bebelușului. Repetă exercițiu pe ambele părți.



## Beneficii

Îmbunătățește funcția de prindere.

Îmbunătățește orientarea vizuală.

Îmbunătățește coordonarea.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

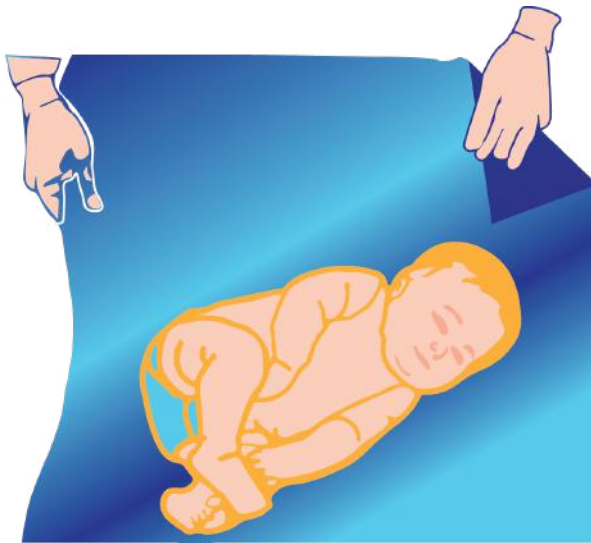
# Exercițiu pentru stimularea rostogolirii pentru vârsta de patru luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea, de o patură și de un spațiu liniștit, fără prea mulți stimuli.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul pe spate, pe patură și așază-te în lateralul lui. Prinde pătura de o parte și ridic-o lent astfel încât bebelușul să se întoarcă pe burtă. Repetă exercițiul pe ambele părți.



## Beneficii

Inițiază rostogolirea de pe spate pe burtă.  
Îmbunătățește tonusul muscular.  
Stimulare vestibulară.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

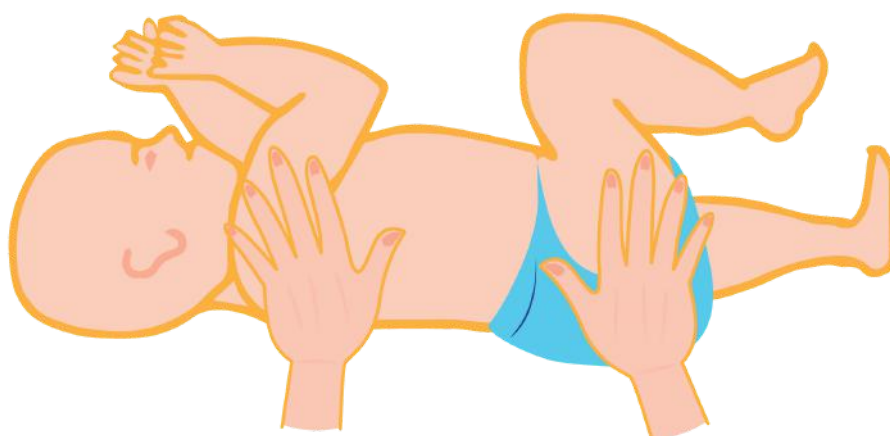
# Exercițiu pentru îmbunătățirea mobilității pentru vârsta de patru luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe saltea, pe lateralul lui. Poziționează o mână pe șold și cealaltă mână pe umăr. Execută mișcări contrare ducând o mână în față și cealaltă în spate.



## Beneficii

Îmbunătățește mobilitatea.  
Relaxează musculatura.  
Ajută la inițierea rostogolirii.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

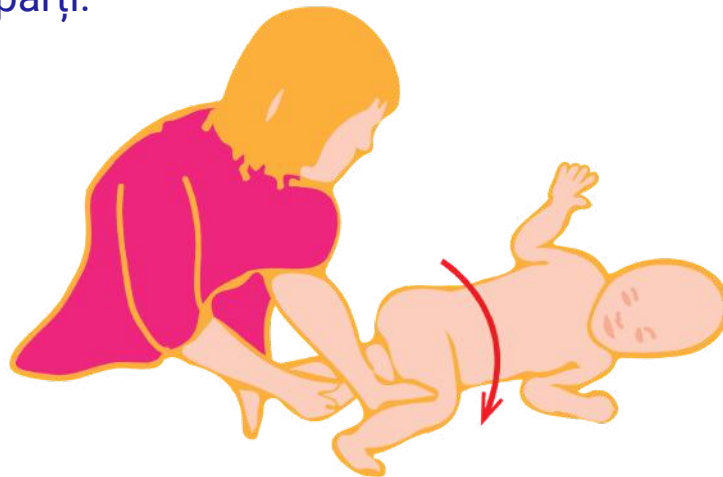
# Exercițiu pentru stimularea rostogolirii pentru vârsta peste patru luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe spate. Fixează piciorul cu o mână pe partea care dorești să se rostogolească, iar cu mâna cealaltă încearcă să-i stimulezi întoarcerea, îndoind piciorul liber și ajutându-l să-și transfere greutatea corpului pe lateral. Ai grijă să nu rămână brațul blocat sub bebeluș. Exercițiul se repetă pe ambele părți.



## Beneficii

Stimulează rostogolirea de pe spate pe burtă.  
Îmbunătățește controlul trunchiului.  
Îmbunătățește tonusul muscular.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru redresarea trunchiului pentru vârsta de cinci luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o minge de dimensiuni mai mari.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe minge cu fața în jos și susține-l de la nivelul umerilor. Înclină ușor mingea în lateral stânga – dreapta. Bebelușul va încerca să își redreseze trunchiul.



## Beneficii

- Îmbunătățește reacțiile de protecție.
- Îmbunătățește controlul postural.
- Îmbunătățește funcția de sprijin.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea coordonării mână-picior pentru vârsta de cinci luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de un mediu liniștit.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe picioarele tale în așa fel încât să te vadă. Ia mâna bebelușului și mângâie-i genunchiul opus. Exercițiul se repetă pe ambele părți.



## Beneficii

Îmbunătățește coordonarea mână-picior.  
Îmbunătățește funcția de prindere.  
Stimulare tactilă.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune



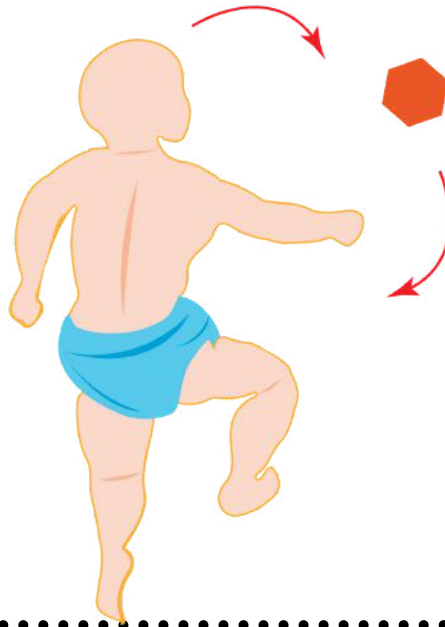
# Exercițiu de coordonare pentru vârsta de cinci luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe burtă și oferă-i o jucărie în lateral în așa fel încât să nu ajungă la ea. Pe măsură ce se apropie de jucărie, îndepărtează-o astfel încât să se rotească în jurul propriului ax.



## Beneficii

Îmbunătățește coordonarea.

Îmbunătățește tonusul muscular.

Pregătește mișcarea de târâre.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

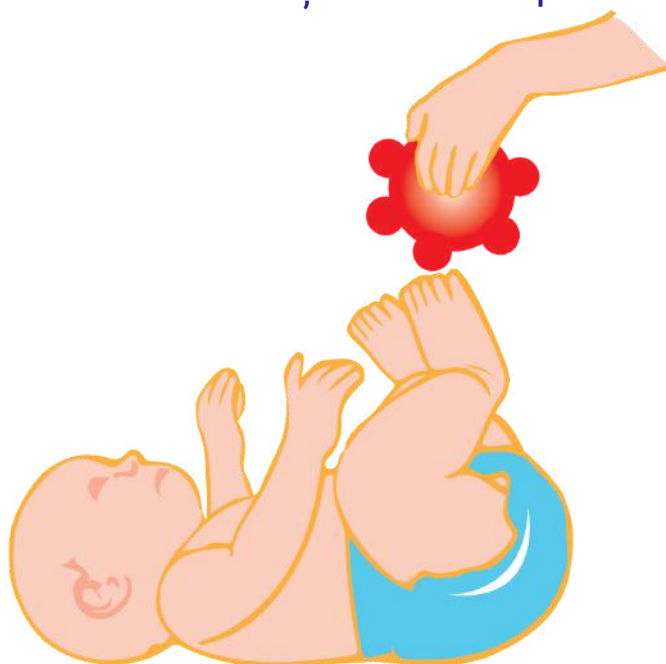
# Exercițiu de coordonare pentru vârsta de cinci luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de jucăria preferată.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul pe spate pe saltea și ține jucăria deasupra picioarelor. Bebelușul va ridica picioarele încercând să o prindă.



## Beneficii

- Îmbunătățește coordonarea.
- Îmbunătățește tonusul muscular.
- Îmbunătățește funcția de prindere.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea funcției de sprijin și prindere pentru vârsta de cinci luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o minge de dimensiuni mari și de o jucărie.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe minge cu fața în jos. Poziționează-te în spatele lui și cu o jucărie stimulează-l vizual și auditiv în așa fel încât să ridice mâna să o prindă.



## Beneficii

- Îmbunătățirea funcției de sprijin.
- Îmbunătățirea funcției de prindere.
- Îmbunătățirea tonusului muscular.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

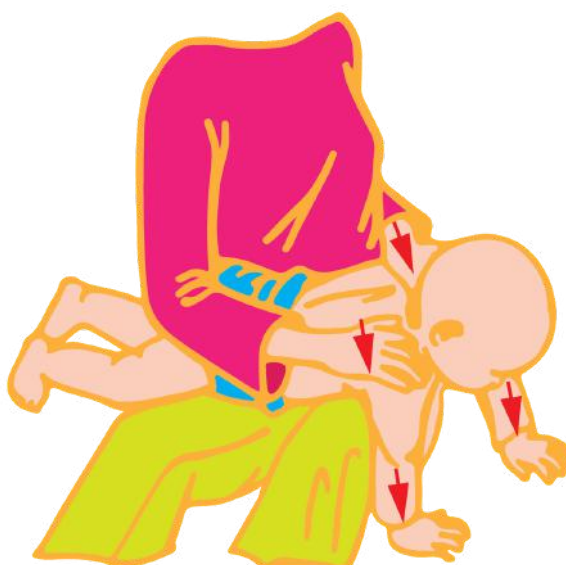
# Exercițiu pentru îmbunătățirea funcției de sprijin pentru vârsta peste cinci luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază-te pe saltea cu picioarele întinse. Poziționează bebelușul pe burtă, peste picioarele tale. Pune mâinile peste umerii bebelușului și împinge în jos câteva secunde apoi eliberează. Repetă exercițiul de câteva ori.



## Beneficii

Îmbunătățește funcția de sprijin.

Îmbunătățește tonusul muscular.

Îmbunătățește controlul capului și al trunchiului.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea controlului postural pentru vârsta de șase luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o oglindă și de un spațiu liniștit.

## Cum se realizează exercițiul?

La bebelușul în brațe, cu spatele la tine și susține-i trunchiul cât mai aproape de zona bazinului. Execută mici înclinări în lateral, într-o parte și în cealaltă. Fă exercițiile în fața oglinzii pentru a urmări reacțiile bebelușului.



## Beneficii

Îmbunătățește controlul postural.  
Stimulare vestibulară.  
Interacțiune parinte-copil.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

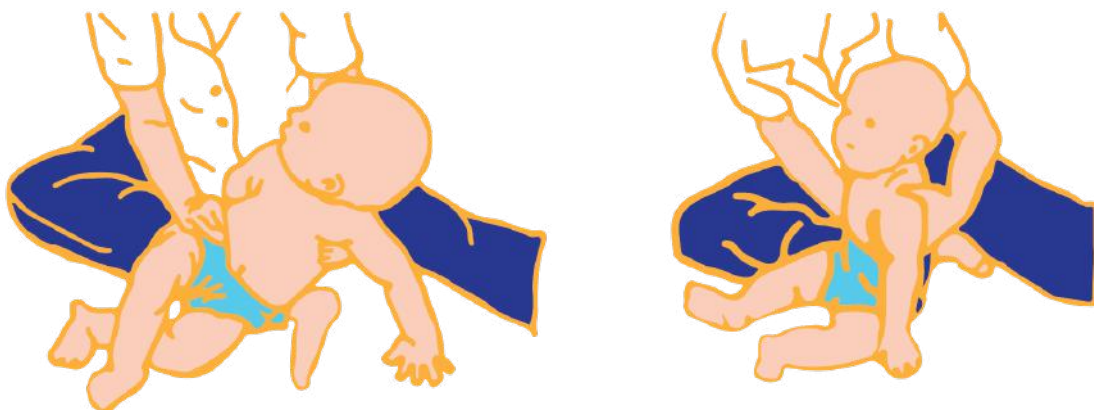
# Exercițiu pentru stimularea ridicării în așezat pentru vârsta de șase luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe lateral și susține-l de bazin. Arată-i jucăria în diagonală-sus la o distanță potrivită, astfel încât să nu ajungă la ea din poziția inițială. Stimulează-l vizual și auditiv cu jucăria în așa fel încât să-și dorească să o prindă, iar acesta va încerca să se ridice. Când bebelușul a ajuns în poziția de așezat, dă-i jucăria să se joace. Repetă exercițiul pe ambele părți.



## Beneficii

Stimulează ridicarea în așezat.  
Îmbunătățește funcția de sprijin pe brațe.  
Îmbunătățește tonusul muscular.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune



# Repere în dezvoltarea motorie a bebelușului cu vârsta cuprinsă între 7 și 9 luni

1. Se rostogolește de pe burtă pe spate.



2. Se poate ridica independent de pe spate în funduleț.



3. Inițiază deplasarea în patrupezie.



4. Stă în funduleț independent și se poate juca din această poziție.



5. Inițiază ridicarea în picioare prin agățare.



# Exercițiu pentru stimularea trecerii din așezat în patrupezie pentru vârsta de șapte luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de o jucărie.

## Cum se realizează exercițiul?

Pune bebelușul în așezat pe o saltea. Poziționează-te în spatele lui turcește și susține-l de la nivelul bazinului. Plasează jucăria la distanță de bebeluș și stimulează-l vizual și auditiv. Mută jucăria treptat mai departe până ce bebelușul va fi nevoit să se poziționeze în patrupezie. După ce o prinde, lasă-l să se poziționeze înapoi în așezat. Repetă exercițiul în ambele părți.



## Beneficii

Îmbunătățește funcția de sprijin.  
Îmbunătățește funcția de prindere.  
Îmbunătățește tonusul muscular.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea controlului trunchiului pentru vârsta de șapte luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul în așezat pe coapsa ta, cu spatele lipit de tine. Plasează jucăria în lateralul lui în așa fel încât bebelușul să o vadă și să încerce să se aplece după ea. Susține bebelușul de la nivelul bazinului, ajutându-l ușor să revină în poziția inițială. Repetă exercițiul pe ambele părți.



## Beneficii

- Îmbunătățește controlul trunchiului.
- Îmbunătățește reacțiile de echilibru.
- Îmbunătățește funcția de prindere.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea reacției de apărare pentru vârsta de opt luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De jucăria preferată și de un pat.

## Cum se realizează exercițiul?

Ține bebelușul în brațe cu susținere de la nivelul bazinului, orientat cu spatele la tine. Pune jucăria pe pat și stimulează-l încât acesta să se aplece după ea, urmând să-și îndrepte trunchiul înapoi la verticală.



## Beneficii

- Îmbunătățește reacția de apărare.
- Îmbunătățește tonusul muscular.
- Îmbunătățește interacțiunea părinte-copil.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea motricității grosiere pentru vârsta de opt luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea și de o minge.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul în fund pe saltea. Poziționează-te în fața lui și plasează mingea lângă el. Bebelușul va încerca să împingă mingea către tine.



## Beneficii

Îmbunătățește motricitatea grosieră.  
Îmbunătățește coordonarea și echilibrul.  
Îmbunătățește tonusul muscular.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

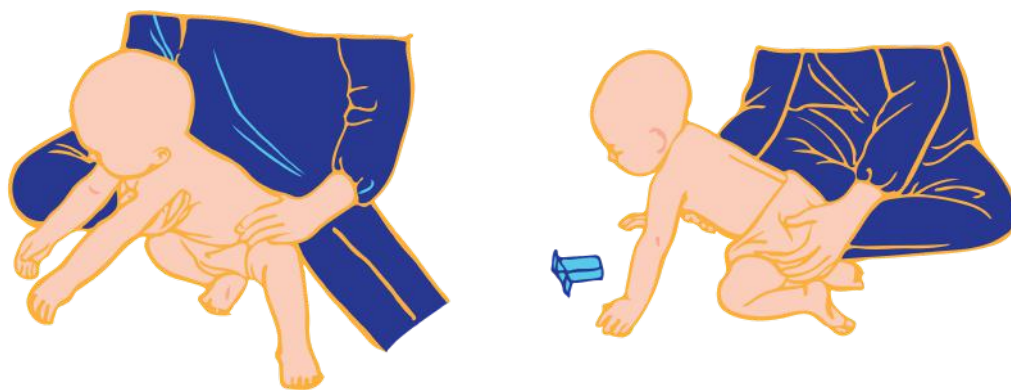
# Exercițiu pentru îmbunătățirea echilibrului în așezat pentru vârsta de opt luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o masă.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul în așezat la marginea mesei. Așează-te în fața lui și susține-l de la nivelul bazinului. Dezechilibrează-l stânga-dreapta în așa fel încât bebelușul să fie nevoit să folosească mâinile pentru a se sprijini, apoi adu-l în poziția inițială.



## Beneficii

Îmbunătățește reacțiile de echilibru.  
Îmbunătățește tonusul muscular.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune



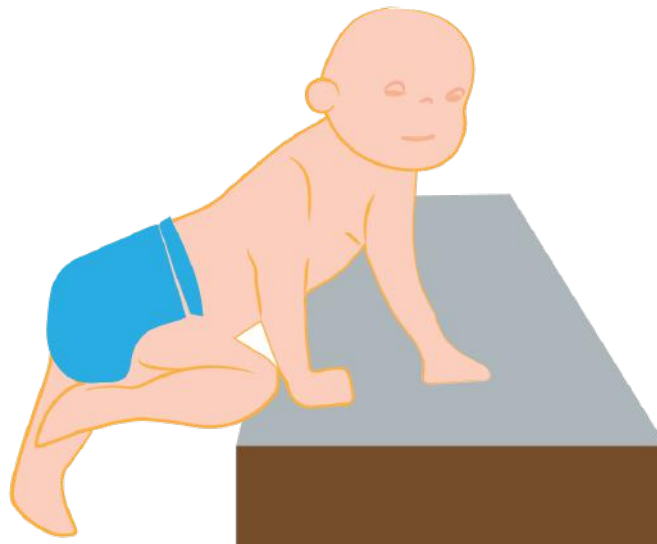
# Exercițiu pentru inițierea patrupediei pentru vârsta de opt luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De un pat.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul cu sprijin pe palme pe pat și flexează-i un membru inferior pe suprafața de sprijin. Apoi stimulează membrul inferior opus la nivelul tălpii până acesta va ajunge în poziția de patru labe. Exercițiul se repetă pe ambele părți.



## Beneficii

Inițierea patruipediei.  
Îmbunătățește tonusul muscular.  
Îmbunătățește controlul postural.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune

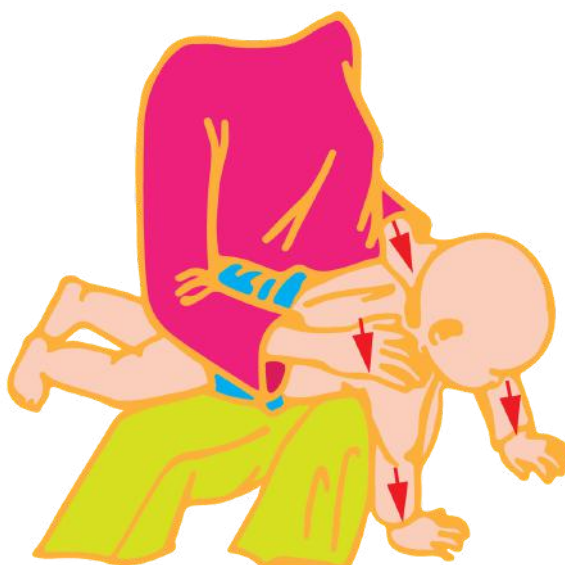
# Exercițiu pentru îmbunătățirea stabilității în patrupezie pentru vârsta de opt luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De un pat.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul în patru labe pe pat. Aplică presiuni ușoare, vibratorii, la nivelul umerilor, apoi la nivelul bazinului.



## Beneficii

Îmbunătățește stabilitatea în patrupezie.

Îmbunătățește funcția de sprijin.

Îmbunătățește tonusul muscular.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune

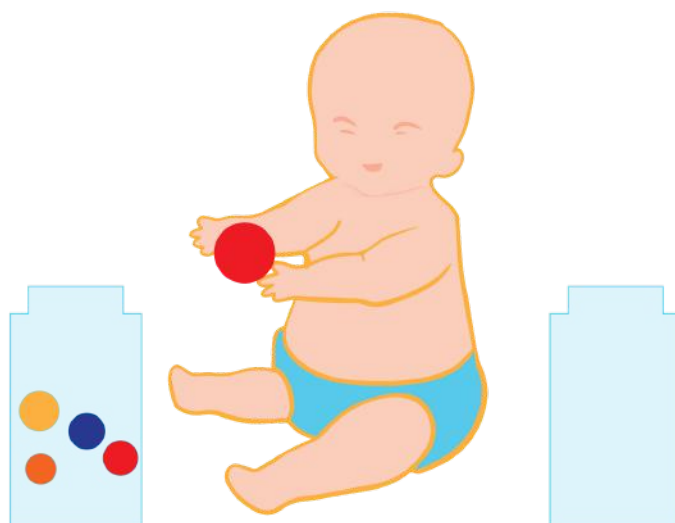
# Exercițiu pentru îmbunătățirea coordonării pentru vârsta de opt luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De două borcane și de mingiuțe.

## Cum se realizează exercițiul?

Pune mingiuțele într-un borcan. Bebelușul va trebui să le prindă și să le transfere dintr-o parte în cealaltă. Pentru a-l încuraja, execută împreună cu bebelușul exercițiul de câteva ori. Stimulează-l să facă aceste mișcări cu ambele mâini.



## Beneficii

Îmbunătățește coordonarea.

Îmbunătățește funcția de prindere.

Îmbunătățește controlul vizual.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea tonusului muscular pentru vârsta de nouă luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul pe genunchi cu fundul pe călcâie. Așează-te în spatele lui, susține-l de mâini și stimulează-l să se ridice pe genunchi.



## Beneficii

Îmbunătățește tonusul muscular.  
Stimulează dezvoltarea neuromotorie.  
Îmbunătățește relația părinte-copil.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune

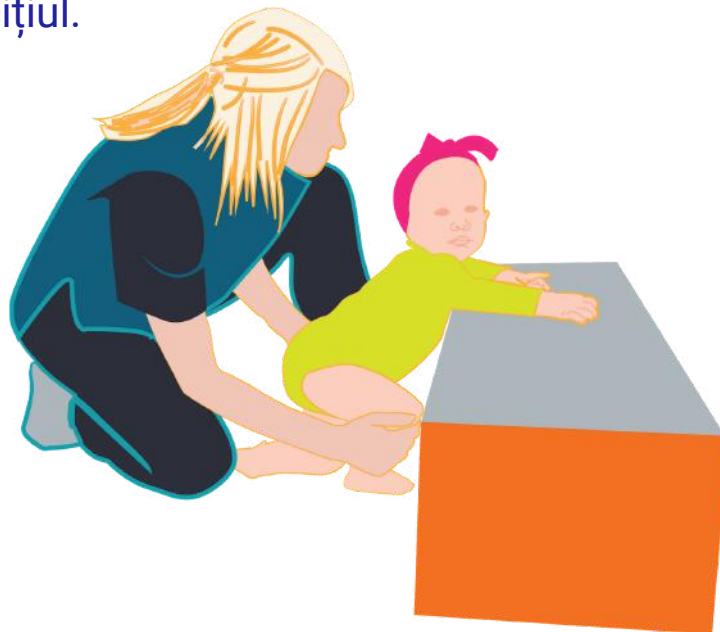
# Exercițiu pentru inițierea ortostatismului (stat în picioare) pentru vârsta de nouă luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe genunchi în fața canapelei. Stimulează-l cu jucăria să se ridice în picioare ajutându-se de canapea. După ce prinde jucăria, lasă-l să se joace câteva secunde apoi repetă exercițiul.



## Beneficii

Inițiere ridicare în ortostatism (stat în picioare).  
Îmbunătățește tonusul muscular.  
Îmbunătățește coordonarea și echilibrul.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

# Exercițiu pentru îmbunătățirea coordonării pentru vârsta de nouă luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De jucăria preferată și de suluri făcute din prosoape sau baghete din spumă.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe jos în patru labe într-un colț al camerei, iar la o distanță de aproximativ 2-3 metri (cât vă permite camera) plasați jucăria. Între distanța dintre bebeluș și jucărie, puneți obstacolele făcute din prosoape pe care bebelușul va trebui să le pașească ca să ajungă la jucărie.



## Beneficii

- Îmbunătățește coordonarea.
- Îmbunătățește tonusul muscular.
- Îmbunătățește interacțiunea părinte-copil.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune

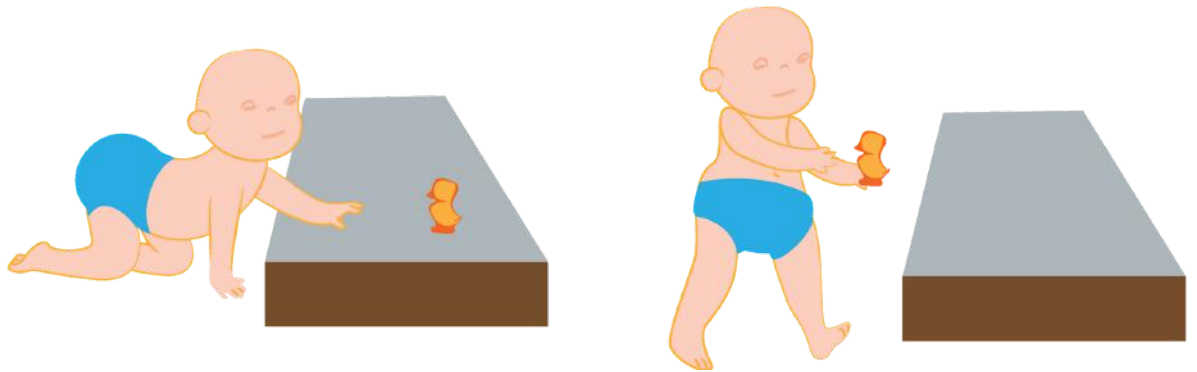
# Exercițiu pentru inițierea ortostatismului pentru vârsta de nouă luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul pe genunchi în fața patului și pune jucăria în dreptul lui. Stimulează-l cu ajutorul jucăriei, astfel încât acesta să se ridice în picioare și să prindă jucăria.



## Beneficii

Inițiază ortostatismul.  
Îmbunătățește motricitatea grosieră.  
Îmbunătățește tonusul muscular.

**Timp de joacă:** 3-5 minute per sesiune



# Repere în dezvoltarea motorie a bebelușului cu vârsta cuprinsă între 10 și 12 luni

1. Se deplasează coordonat în patrupezie.



2. Stă în picioare sprijinindu-se de mobile.



3. Se deplasează ținându-se de mobile.



4. Stă în picioare pentru câteva secunde.



5. Inițiază mersul - face primii pași singur.

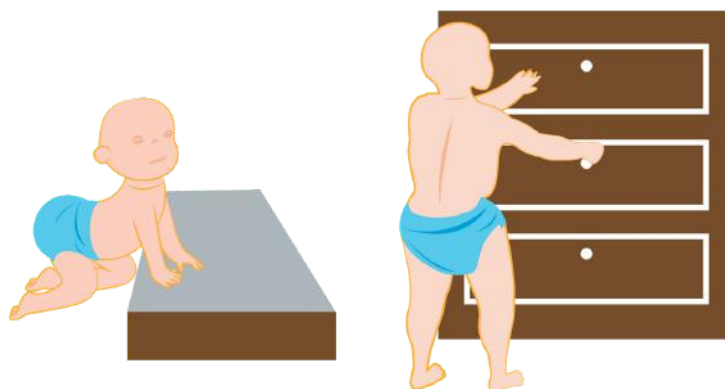
# Exercițiu pentru inițierea mersului pentru vârsta de unsprezece luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De un pat și de jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază bebelușul în genunchi lângă pat. După ce se ridică în picioare plasează jucăria la o distanță de un metru și stimulează-l să se ducă după ea. Bebelușul va face pași în lateral, ținându-se de marginea patului. Repetă exercițiul în ambele direcții. Exercițiul se adresează bebelușilor care reușesc să se ridice singuri în picioare.



## Beneficii

Inițiază mersul în lateral.

Îmbunătățește tonusul muscular.

Îmbunătățește coordonarea și echilibrul.

**Timp de joacă:** 5-10 minute per sesiune

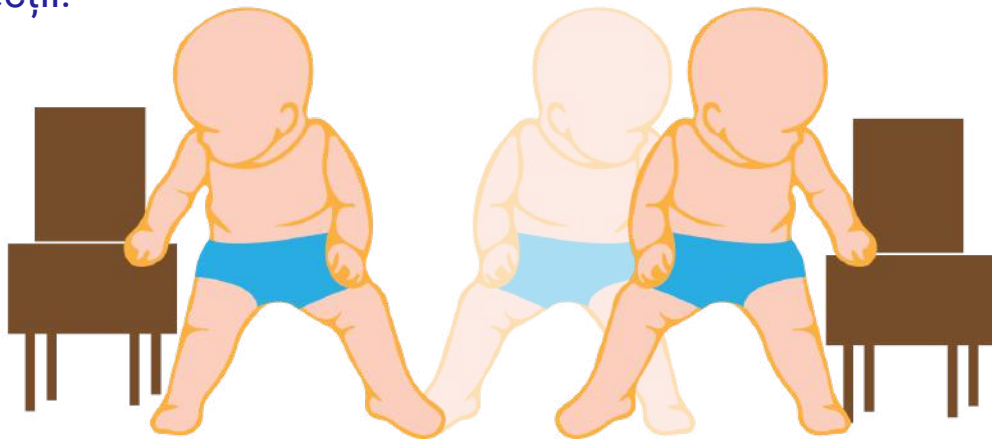
# Exercițiu pentru inițierea mersului pentru vârsta de unsprezece luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De două scaune și de jucăria preferată a bebelușului.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază două scaune la o distanță de 30-50 cm. Poziționează bebelușul în picioare sprijinindu-se de un scaun, iar pe celalalt plasează jucăria. Stimulează-l vizual și auditiv, încât acesta să fie interesat să ia jucăria și va face câțiva pași în lateral fără sprijin. Exercițiul se recomandă bebelușilor care se deplasează în lateral. Exercițiul se va desfășura în ambele direcții.



## Beneficii

Inițiază mersul.

Îmbunătățește coordonarea și echilibrul.

Îmbunătățește orientarea vizuală.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune

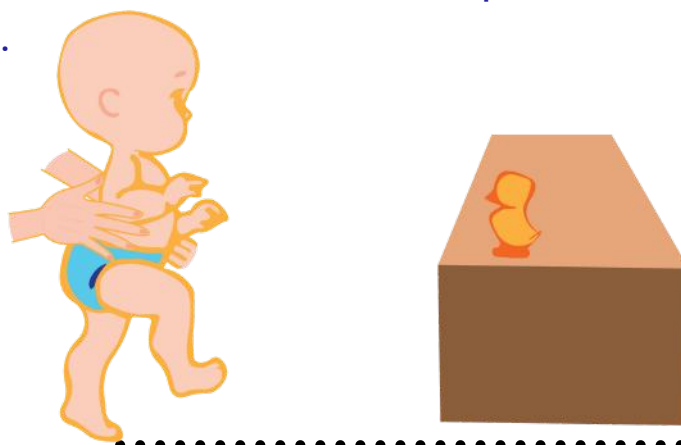
# Exercițiu pentru inițierea mersului pentru vârsta de douăsprezece luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De jucăria preferată a bebelușului și de un pat.

## Cum se realizează exercițiul?

Așază jucăria pe marginea patului. Ține bebelușul în picioare la o distanță de o jumătate de metru față de marginea patului. Ghidează-l cu ambele mâini de la nivelul bazinului astfel încât greutatea corpului să se mute de pe un picior pe celalalt. Bebelușul va încerca să ajungă la jucărie schițând primii pași. Se recomandă efectuarea exercițiului după ce bebelușul are abilitatea de a se deplasa în lateral ținându-se de mobilă.



## Beneficii

Inițiază mersul.

Îmbunătățește tonusul muscular.

Îmbunătățește echilibrul și coordonarea.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune

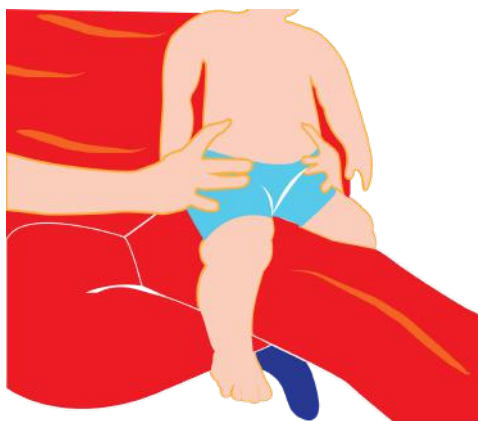
# Exercițiu pentru îmbunătățirea echilibrului în ortostatism pentru vârsta de douăsprezece luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Stai în fund pe saltea cu picioarele întinse. Pune bebelușul în așezat pe coapsa ta. Stimulează-l de la nivelul bazinului sau genunchilor pentru a se ridica în picioare. În momentul în care simți ca bebelușul are o poziție stabilă, îndepărtează ușor mâinile, lăsându-l să mențină ortostatismul singur. Menține mâinile aproape de corpul micuțului pentru a putea avea o reacție rapidă în cazul în care bebelușul se dezechilibrează.



## Beneficii

Îmbunătățirea echilibrului.

Îmbunătățirea tonusului muscular.

Inițiere ortostatism.

**Timp de joacă:** 5-10 minute per sesiune

# Exercițiu pentru stimularea echilibrului pe un picior pentru vârsta de douăsprezece luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o saltea.

## Cum se realizează exercițiul?

Stai în spatele bebelușului pe saltea. Cu o mână ridică spre burtă unul dintre piciorușele bebelușului ajutându-l să se sprijine pe un singur picior, iar cu cealaltă mână susține-i bazinul. Dezechilibrează-l ușor în față, în spate și în lateral. Repetă exercițiul cu ambele picioare.



## Beneficii

Îmbunătățește echilibrul.

Îmbunătățește tonusul muscular.

Îmbunătățește sprijinul pe un picior.

**Timp de joacă:** 5-10 minute per sesiune

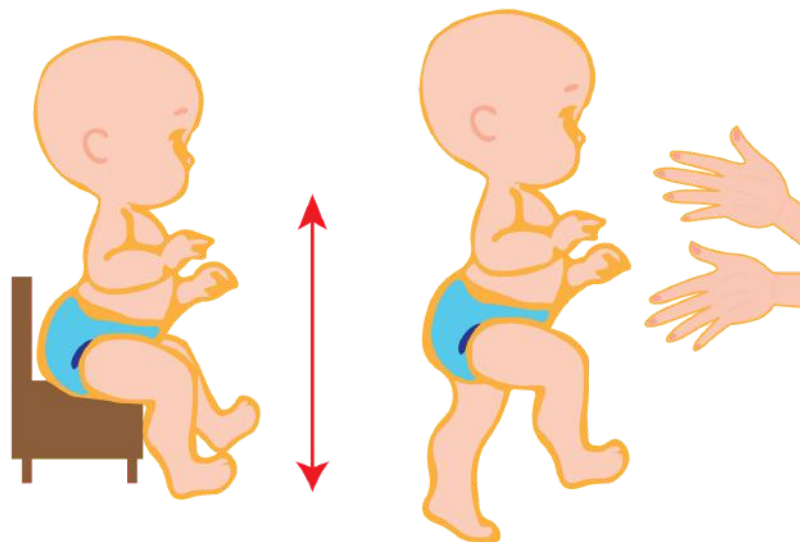
# Exercițiu pentru inițierea mersului pentru vârsta de douăsprezece luni

## De ce ai nevoie pentru realizarea exercițiului?

De o cutie sau de un scaun de dimensiuni mici.

## Cum se realizează exercițiul?

Poziționează bebelușul pe o cutie sau un scaun de dimensiuni mici. Așează-te în fața lui la o distanță de 30-50 cm. Încurajează-l să vină spre tine. Bebelușul se va ridica de pe scaun și va face câțiva pași independent. Poți mări distanța pe măsură ce bebelușul își va îmbunătăți mersul.



## Beneficii

Inițiază mersul.

Îmbunătățește tonusul muscular.

Îmbunătățește coordonarea și echilibrul.

**Timp de joacă:** 5 minute per sesiune



**Fondul Națiunilor Unite pentru Copii - UNICEF**  
**Bd. Primăverii, nr. 48A, Sector 1, București,**  
**România**  
**Telefon +40 212 017 853**  
**[www.unicef.org/romania/ro](http://www.unicef.org/romania/ro)**



**Asociația KinetoBebe**  
**Str. Alunișului nr. 2, Sector 4, București, România**  
**Telefon: +40727 988 679**  
**[www.kinetobebe.ro](http://www.kinetobebe.ro)**



**Autori**  
**Iulian Nicolae și Loredana Nicolae**