

## Movimento



Fotografia: [www.sungallen.ch](http://www.sungallen.ch)

**\* 1 a 4 anos**

Portugiesisch

Movimentar-se muito estimula a saúde e a competência social de seus filhos, dá-lhes segurança e reduz agressões, estimula a experiência através dos sentidos e, com isso, o desenvolvimento cerebral.

**Possibilitem a seus filhos muito movimento, em qualquer idade**

- crianças não necessitam de Fitnesscenter, mas devem:
  - subir as escadas engatinhando ao invés de serem carregadas
  - andar e não serem empurradas no carrinho para crianças
  - vestir roupas leves de tecidos flexíveis ao invés de jeans e outras roupas de tecidos grossos ou justas
  - vestir roupas impermeáveis quando estão ao ar livre
- permita que sua criança exercite as capacidades aprendidas, ou seja: quando já sabe andar, não quer ser levada a passear no carrinho; quando já sabe subir, não há melhor lugar para exercitar do que os parques e florestas.
- movimentar-se tem a ver com esforço e frustração. Apóie sua criança com palavras encorajadoras e alegre-se com a satisfação de sua criança, quando conseguiu alcançar algo por si só. Instintivamente, a criança sente o que é capaz de realizar. Sempre que necessário, ela pede ajuda.
- não se deixe impedir pelo mau tempo. Toda criança precisa, diariamente, movimentar-se ao ar livre pelo menos por 1-2 horas. A permanência ao ar livre, em quaisquer CONDIÇÕES DE TEMPO, fortalece o sistema imunológico. Quando as crianças podem liberar suas energias ao ar livre, tornam-se mais satisfeitas, equilibradas, descontraídas, e isto se reflete no bem-estar, segurança, peso do corpo e na boa forma.

Bewegung 1 bis 4 Jahre



## **Mais bem-estar, segurança e boa forma através de movimento**

A programação, de acordo com a idade, deve ser organizada descontraidamente, dependendo do desenvolvimento da criança.

### **1 - 2 anos**

- assim que sua criança souber andar, dêem-lhe o máximo possível de oportunidade para fazê-lo
- jogos com bola são, então, muito importantes
- andar descalço sobre diversas superfícies estimula o fortalecimento da musculatura dos pés, o sentido de equilíbrio e a sensibilidade sensorial. Para dentro de casa, meias que não escorregam são melhores do que chinelos.
- com um brinquedo de puxar, sua criança movimenta-se por toda a casa
- alegra-se muito com carros onde possa sentar-se e carros que movimente com os próprios pés
- nessa idade têm muito prazer por brincadeiras de pegar balões ou toalhas
- mesmo hoje em dia, um cavalo de balanço ainda é moderno
- com uma cesta ou bolsa, a criança transporta objetos por toda a casa
- no verão, batalhas com bolas feitas de papel amassado e, no inverno, com bolas de neve, mantêm a criança em movimento

### 2 - 3 anos

- dá prazer pular como um coelho, arrastar-se como uma minhoca e galopar como um cavalo
- agora chegou o momento para o triciclo
- movimentar-se através de obstáculos é sempre divertido
- andar sobre colchões inflados em diferentes níveis
- deixem sua criança correr atrás de bolas de sabão
- é sempre uma satisfação fazer algazarra na água ou na floresta
- a criança transporta coisas no jardim com o próprio carrinho de mão
- sair para fazer compras, o máximo possível, a pé; no caminho pode-se ver muitas coisas, conversar e aprender como se portar no trânsito

### 3 - 4 anos

- o melhor exercício para pais e filhos manterem a boa forma → sempre a pé para o Spielgruppe/grupo para brincar e para o jardim de infância
- é fantástico rolar por um declive gramado ou com neve
- outras brincadeiras que proporcionam movimento: dançar, guerra de travesseiros, balançar, bater bola, corrida de sacos, bola, corridas cronometradas, brincar de pegar, pular em poças d'água, saltar degraus, pequenos muros ou troncos de árvores, equilibrar-se
- experimentar movimentos artísticos sobre um colchão colocado no chão

## Movimento, em resumo

- movimento fortalece arrastar.-se, dar pulos
- movimento promove o equilíbrio engatinhar, rolar
- movimento dá satisfação virar-se, equilibrar-se
- movimento é saudável virar cambalhotas
- movimento promove competência social subir, saltar
- movimento dá alegria correr, escorregar
- movimento ajuda a manter o peso normal correr, pular
- movimento acalma balançar, dançar

## Links

[www.aktive-kindheit.ch](http://www.aktive-kindheit.ch)  
[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

Bewegung 1 bis 4 Jahre



**Beratungs- und Kurszentrum St. Gallen**  
Centro de Orientação e Cursos St. Gallen



**Auskünfte/Anmeldung Sekretariat**  
Secretaria para informações e inscrição

Sibylle Ottomano

[s.ottomano@ovk.ch](mailto:s.ottomano@ovk.ch)  
[www.ovk.ch](http://www.ovk.ch)

Rosenbergstrasse 82 9000 St. Gallen  
Tel: 071 227 11 77 - Fax: 071 227 11 74

**MIGES BALÙ**

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von  
Suisse Balance - Ernährung und Bewegung kinderleicht.  
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.