

Click to verify



Natação para bebês de 0 a 2 anos

Quando nasce um bebê, tudo o que os pais querem é que a criança cresça com saúde e inteligência, certo? Para isso, é necessário desde pequeno estimulá-lo com exercícios que lhe vão proporcionar maior imunidade, equilíbrio e autocontrole. A natação para bebês é um destes exercícios imperdíveis, pois é super divertida e aporta muitos benefícios! Se quer que o seu filho de 0 a 2 anos faça natação para bebês, explicamos tudo o que deve saber neste artigo. Natação para bebês: a partir de que idade? Muitos pais têm a mesma dúvida: a partir de que idade pode-se fazer natação para bebês? Segundo os médicos, a natação para bebês é recomendada a partir dos 6 meses de idade, quando o bebê já tomou a maioria das vacinas necessárias, tem menos inflamações de ouvido e está mais desenvolvido. Mas atenção: cada caso é um caso e, portanto, o mais seguro é levar o bebê ao pediatra para ter a certeza de que está apto a nadar e não tem quaisquer problemas respiratórios ou de pele que se possam agravar com a natação. Outros fatores como a temperatura e o pH da água também devem ser analisados antes de levar o bebê para a piscina. Dê preferência a clubes e piscinas públicas que estejam aptas a receber bebês. Agora que já sabe quando começar a natação para bebês, apresentamos alguns bons motivos para o fazer e damos dicas de exercícios simples, mas que vão contribuir imenso no desenvolvimento do seu bebê. Natação infantil: benefícios e exercícios A natação para bebês é considerada uma ótima forma de estimular o desenvolvimento do bebê por muitos motivos. Existem diversos benefícios da natação para bebês: Melhora a coordenação motora; Previne algumas doenças respiratórias; Ajuda na resistência muscular do bebê. Melhora a qualidade do sono, entre outros. E para o ajudar na missão de ensinar o seu bebê a nadar, apresentamos abaixo alguns exercícios de natação infantil que pode fazer por conta própria ou durante as aulas de natação para bebês de 0 a 2 anos. Batimento das pernas O bebê deverá estar abraçado a um adulto, que o irá puxar pela piscina. O adulto deverá segurar as pernas do bebê com as mãos e movimentá-las para cima e para baixo, imitando os movimentos de crawl. Se quiser que o bebê aprenda também a bater os braços, deverá segurá-lo apenas pelo tronco, deixando-o livre para se movimentar. Apanhar o brinquedo Nas aulas de natação para bebês de 0 a 2 anos este exercício é bastante comum. Leve para a piscina um brinquedo que flutue sobre a água e que desperte a atenção do bebê, com cores e sons, de preferência. Coloque o brinquedo sobre a água e segure o bebê pelo tronco, estimulando-o a nadar em direção ao brinquedo. Quando o bebê se aproximar, pode sempre afastar o brinquedo um pouco mais, para que ele continue a nadar por mais tempo. Fazer borbulhas com a boca Este é um dos mais intuitivos exercícios de natação para bebês. Enquanto o adulto passeia com o bebê pela piscina, pedindo estimulá-lo a fazer borbulhas na água com a boca. Como as crianças aprendem sobretudo através do exemplo, basta olhar nos olhos da criança e fazer por si próprio o movimento de mergulhar até ao nível da boca e soprar borbulhas pela água. Incentive a criança a imitar os seus movimentos. Nadar de barriga para cima Segure o bebê pelas costas, de forma que ele fique de barriga para cima, e estimule os seus movimentos de pernas e braços com as mãos. Pode sempre usar um brinquedo para o estimular a nadar por mais tempo. Com este exercício de natação infantil, a criança poderá começar a aprender a flutuar sobre a água. Agora que já conhece algumas ideias de exercícios de natação para bebês, basta levar o seu bebê para uma piscina adequada com alguns brinquedos e muita disposição. Lembre-se de soltar a imaginação e deixar a criança à vontade e, ao mesmo tempo, segura. E já sabe, para mais dicas de atividades em família e organização da casa, continue a acompanhar o nosso blog! A natação para bebês é recomendada para bebês a partir dos 6 meses de idade, pois aos 6 meses o bebê já tomou a maioria das vacinas, está mais desenvolvido e pronto para a atividade física e também porque antes desta idade o inlflamação do ouvido é mais frequente. Encontre um Pediatra perto de você! Parceria com Buscar Médico No entanto, os pais devem ir ao pediatra para ele avaliar se o bebê pode ir às aulas de natação, pois ele pode ter problemas respiratórios ou de pele que podem agravar com a natação. Além disso, é importante os pais escolherem uma piscina que ofereça boas condições para trocar e preparar o bebê para as aulas e verificarem se o cloro está com pH 7, neutro, e se a água está na temperatura ideal, que é entre 27 e 29°C. As 7 boas razões para colocar o bebê na natação são: Melhora a coordenação motora do bebê; Estimula o apetite; Aumenta o vínculo afetivo entre os pais e o bebê; Previne algumas doenças respiratórias; Ajuda o bebê a engatinhar, sentar ou andar mais facilmente; Ajuda o bebê a dormir melhor; Ajuda na resistência respiratória e muscular do bebê. Além disso, a piscina relaxa o bebê, pois a piscina lembra quando o bebê estava dentro da barriga da mãe. As aulas de natação devem ser orientadas por um professor especializado e pelos pais e a primeira aula deve durar cerca de 10-15 minutos, aumentando depois para 30 minutos. As aulas não devem durar mais que 30 minutos porque o sistema de regulação de temperatura do bebê ainda não se encontra bem desenvolvido e a sua capacidade de atenção ainda é mínima. Conheça outros benefícios da natação para saúde. Dicas para as aulas de natação do bebê Na natação para bebês, é recomendado o bebê usar fraldas especiais, que não incham ou vazam na água, facilitando os movimentos, contudo, elas não são obrigatórias. Além disso, o bebê não deve ser alimentado até 1 hora antes da natação e não deve ir às aulas de natação quando estiver doente ou com resfriado. O bebê pode mergulhar na piscina com a presença do professor, mas só depois de 1 mês de aulas de natação e os óculos de natação só são recomendados a partir dos 3 anos de idade. O uso de tampões auriculares pode causar eco e assustar o bebê, usar com cuidado. É normal o bebê se assustar na primeira aula. Para o ajudar, os pais podem fazer brincadeiras com o bebê durante o banho para ele se acostumar com a água. A maior parte dos profissionais da Educação Física que ministram aulas de natação para bebês de 0 a 2 anos trabalha com os bebês acompanhados das mães (ou dos pais ou pessoas bem próximas) dentro da piscina.As aulas de natação para este público têm menor duração (entre 30 e 45 minutos) uma vez que o sistema termo-regulador do bebê ainda não se encontra tão bem desenvolvido e, também, pelo fato de sua capacidade de atenção ser pequena, tornando cansativas atividades com grande tempo de duração.É extremamente importante que o professor de natação para bebês tenha conhecimento sobre psicologia e fisiologia do desenvolvimento infantil, para que possa propor atividades adequadas ao estágio de maturidade física e psíquica dos bebês. Uma vez adquiridos esses conhecimentos, é hora de planejar as aulas práticas.Diversas atividades estão disponíveis para tornar a aula um momento agradável tanto para os bebês quanto para os seus acompanhantes.O professor deverá conduzir a aula sempre com um semblante alegre, convidando os alunos para a próxima atividade com muita alegria, evitando dar ordens do tipo: "todos batam as pernas!" ou "é hora da imersão!" Todo o trabalho deve ter um caráter lúdico e envolvente e o professor deverá sempre elogiar as conquistas de cada bebê: "Muito bem!", "Parabéns!", "Que mergulho bonito!". Existem diversas metodologias de ensino para natação para bebês, tudo depende das condições (espaço físico) e público a ser trabalhado (faixa etária).A seguir, relatamos uma sequência de atividades que poderão ser propostas durante as aulas de adaptação ao meio líquido dos bebês, visando melhorar seu desenvolvimento psico-motor e afetivo.Exemplo de algumas seqüências de aula:1. Entrada do bebê na piscina:Bebé senta-se na borda com a mãe dentro da água, na sua frente, a segurar sua cintura. Ao incentivo do professor o bebê bate as pernas na água enquanto todos cantam a música: "Bate perninha .bate ./ perninha do meu bebê./ bate perninha .bate ./ agora é que eu quero ver!" Mãe entra na piscina e bebê fica na borda (de pé se conseguir, ou sentado). Ao sinal do professor (um, dois , três e tchi bummmmm!)o bebê pula na piscina (sem imergir ainda) e a mãe o conduz pela água (segurando o bebê pelas axilas, em decúbito ventral, com cabeça para fora) cantando a música:"Bom dia, bom dia, bom dia piscina.o bebê chegou, chegou para nadar,vamos brincar e nos divertir,vamos brincar e aprender a nadar. ". Mãe entra com bebê na piscina e o segura de costas pra ela. Todas as mães e seus bebês ficam em círculo com bebês de frente uns para os outros.O professor diz: "Oooooooooiiiiiii!" e as mães aproximam seus bebês rumo ao centro do círculo. Depois o professor diz "Tchaaaaaaanaaaaauuuuu", e as mães puxam de volta seus bebês, formando novamente um círculo grande. Repetir esta atividade duas vezes." Em círculo, mãe seguram os bebês de frente, com as duas mãos abaixo das axilas dele. Cantar a música e virar o bebê de lado, de maneira que molhe a lateral da cabeça e a orelha dele na água. A música é:"Molha, molha orelhinha. / molha, molha sem parar. / molha, molha orelhinha. / pra bem limpa ela ficar".2. Atividades da parte principal." Bebê em decúbito ventral segurando com as duas mãos no pescço da mãe. Passeio de um lado a outro da piscina (mãe vai andando de costas) estimulando o movimento de bater as pernas do bebê (a mãe simula o movimento segurando nas perninhas do bebê ou o próprio bebê que já consegue realiza o movimento sozinho).Executar este exercício em diferentes momentos da aula variando as músicas:"Marcha soldado./ cabeça de papel./ quem não marchar direito, vai preso no quartel./ o quartel pegou fogo./ Francisco deu sinal / acode, acode acode, e bandeira nacional". "Bate a perninha./ bate sem parar ./ bate a perninha ./ pra poder nadar". " Passeio de um lado a outro da piscina (mãe vai andando de costas), segurando bebê na vertical de frente para a mãe.Ir cantando e deslocando o bebê de um lado para o outro, até imergir o bebê no momento certo da música: A música é:"Zig, zag, zum... vou fazer mais um ./ zig, zag, zum.... vou fazer tchi buuuu (imergir o bebê)." Com a mãe encostada na parede da piscina e um dos joelhos elevados com perna flexionada e calcanhar apoiado no joelho da perna de apoio. Colocar o bebê sentado na perna flexionada, de costas para a mãe. Segurar com uma mão em cada mão do bebê e ajudá-lo a executar movimentos de circundução com os dois braços (2 x para frente e 2 x para trás) enquanto se canta a música:"Borboletinha / está na cozinha ./ fazendo chocolate./ para a madrinha ./ Potí Poti / perna de pau ./ olho de vidro ./ e nariz de pica-pau, pau pau!". " Com a mãe encostada na parede da piscina e um dos joelhos elevados com perna flexionada e calcanhar apoiado no joelho da perna de apoio. Colocar o bebê sentado na perna flexionada, de costas para a mãe. Segurar com uma mão em cada mão do bebê e ajuda-lo a executar movimentos de abrir e fechar os braços enquanto se canta a música:"A janelinha abre (abrir os braços) / o sol está aparecendo / a janelinha fecha (fechar os braços) / o sol está se escondendo / Abriu, Fechou / Abriu, Fechou. Abriu / Fechou." Com a mãe encostada na parede da piscina e um dos joelhos elevados com perna flexionada e calcanhar apoiado no joelho da perna de apoio. Colocar o bebê sentado na perna flexionada, de costas para a mãe. Segurar com uma mão em cada tornozelo do bebê e ajudá-lo a executar movimentos da pernada do nado peito enquanto se canta a música:"O sapo não lava o pé / não lava porque não / ele mora lá na lagoa / não lava o pé porque não quer / mas que chulé (professora cheira o pé de cada bebê e repete - mas que chulé)". Todas as mães em círculo segurando seus bebês pelas duas mãos, de costas para elas (o bebê em pé, flutuando, de frente para o centro do círculo e com os bracinhos estendidos acima da cabeça segurando nas mãos da mãe). Balançar o bebê de um lado para o outro 2 x e depois , sem soltar das mãos da mãe, dar um giro no bebê de maneira que o traça para se posicionar atrás da mãe, com a barriga nas costas dela, enquanto cantam a música:"Carrapato da mamãe/ vai e volta sem parar ./ gira e sobe lá atrás / pra bem juntinho brincar". " Em círculo, mãe e bebê de frente para um para o outro, mãe segurando o bebê abaixo das axilas com as duas mãos. Cantar a música e ir girando em círculo, quando falar "mergulhão", imergir o bebê e voltar, elogiando-o.A música:"Pula sapinho ./ pula sapão./ pula bem alto ./ pra dar um mergulhão." Em círculo, mãe segura bebê abaixo das axilas com as duas mãos e de costas para ela. Professor conduz a atividade cantando e executando os movimentos com os braços a serem imitados pelos bebês.A música é:"Enrola, enrola, enrola (com dois punhos fechados e cotovelos flexionados, rolar um punho sobre o outro, na água)/ puxa, puxa, puxa (estender os dois braços acima da cabeça e puxar algo com as mãos)/ faz uma bagucaaaaaaaaaaa! (bater com as duas mãos na superfície da água fazendo espuma)." Em círculo, a mãe segura bebê abaixo das axilas com as duas mãos e de frente para ela. Cantar a música enquanto desliza com o bebê de um lado para o outro e no momento certo executa os movimentos de acordo com os versos:"Eu tenho um patinho lá em casa./ que me ensinou a nadar. / Um passinho pra lá (bebê para a direita) / um passinho pra cá (bebê para a esquerda) / bamboleio (mãe faz um círculo na água segurando o bebê) / tchá tchá tchá... , quem quem (elevar e descer o bebê)... tchá tchá tchá... , quem quem (elevar e descer o bebê)... tchá tchá tchá... , quem quem (elevar e descer o bebê)." Em círculo, a mãe segura bebê abaixo das axilas com as duas mãos e de frente para ela. Cantar a música enquanto desliza com o bebê de um lado para o outro e no momento certo executa os movimentos de acordo com os versos:"Periquito / periquito/ parecex com papai... (2x) / Pra cima (mãe eleva bebê fora da água) / pra baixo (mãe desce o bebê) / pra frente (mãe leva o bebê para longe do seu corpo) e para trás (mãe trás o bebê pra próximo do seu corpo)... (2x)". " Em círculo, a mãe segura bebê abaixo das axilas com as duas mãos e de frente para ela. Cantar a música enquanto vai passando seu bebê para a colega da esquerda e virando para receber o bebê que vem da colega da direita. Esta atividade só funciona com o professor fazendo parte do círculo ajudando a passar os bebês de mão em mão, e se as mães não são novatas e já têm intimidade entre si e com os bebês (algumas mães podem ter receio de entregar seu bebê a outra pessoa). Promove o desenvolvimento social do bebê. A música é:"Escravos de jô / jogavam cachangá / Tira / Põe / Deixa ficar / Guerreiros com guerreiros fazem zig zig zá (2x)". " A mãe passeia pela piscina andando de costas com o bebê em decúbito dorsal e cabeça apoiada no ombro da mãe (mãe apóia o bumbum do bebê com uma das mãos). Cantar a música e estimular a batida de pernas do bebê. A música é:"Um, dois, feijão com arroz/ três, quatro, feijão no prato / cinco, seis, molho inglês / sete, oito, comer biscoito / nove, dez, comer pastéis". Em círculo, mães seguram bebês com as duas mãos embaixo das axilas deles, com bebês de frente para o círculo. Professora dá uma argola pequena para cada bebê e fica com uma para demonstrar o exercício da mágica. Segurando a argola deitada na superfície da água, com a outra mão a professora faz o movimento de misturar algo dentro da argola, dizendo: "Sim salabim bim bim / bom bomromrom bom bom / bum scabalum bum bum / vamos soltar bolinhas pros peixinhos (soprar o ar dentro da água fazendo borbulhas). Estimular que todos os bebês façam o mesmo." Vamos pegar a dona aranha? Este exercício precede o exercício a seguir. As mães ficarão a uns dois-três metros distantes da borda da piscina segurando seus bebês em decúbito ventral, com as duas mãos abaixo das axilas dele, de frente para a parede da piscina. Ao sinal "1, 2, 3 e já", as mães imergem seus bebês ajudando-os a ter certa propulsão abaixo da água, e depois os soltam embaixo d'água para que eles sigam sozinhos até conseguirem pegar na parede com as duas mãos." Passeio da dona aranha. Cada mãe segura seu bebê abaixo das axilas, com ele de costas para a mãe e de frente para a borda. Vão cantando a música da dona aranha e os bebês vão se deslocando de lado (seguros pelas mães) e com as duas mãozinhas na borda da piscina. No momento certo da música, fazer a imersão do bebê, girando-o e depois o pegando quando ele subir à superfície. A música é:"A dona aranha subiu pela parede / veio a chuva forte e a derrubou / ela é teimosa e desobediente / sobe, sobe, sobe, nunca está contente / tchibuummm (nesta hora, a mãe imerge o bebê de costas para ela e antes de soltá-lo abaixo da água, dá um giro na sua cinturinha de maneira que ele fique de frente pra ela e suba sozinho para a superfície, quando a mãe voltará a pegar o bebê)." Professora coloca plataforma no fundo da piscina para que os bebês pisem sobre ela e consigam ficar em pé sozinhos com a água na altura do peito. Estimular que os bebês peguem os objetos que a professora for jogando na plataforma, fazendo para isso, uma leve imersão." Professora coloca uma plataforma no fundo da piscina para que os bebês pisem sobre ela e consigam ficar em pé sozinhos com a água na altura do peito. A professora libera o bebê de um lado da plataforma, ele caminha ao sos da música: "Eu vou, eu vou / passear agora eu vou / parará tchibum, parará tchibum / eu vou, eu vou, eu vou" e vai ao encontro da mãe. No final da plataforma o bebê dá um mergulho e mãe o segura quando ele voltar à superfície." Professora coloca um tapete flutuante na superfície da piscina para que os bebês pisem sobre ele e consigam ficar em pé sozinhos. A professora libera o bebê de um lado do tapete e ele vai engatinhando, andando ou correndo até o outro lado, onde se encontra sua mãe. Quando chegar ao fim do tapete, ele dá um mergulho e a mãe o segura quando ele retornar à superfície, elogiando-o." Professora coloca um tapete flutuante na superfície da piscina para que os bebês sentem firmes sobre ele e consigam ficar sozinhos nesta posição. Assim, todos os bebês sentados ao mesmo tempo no tapete flutuante e as mães segurando o tapete ao lado dos seus filhos cantando: "A canoa virou / quem deixou ela virar / foi por causa do (nome de um bebê de cada vez) que queria só brincar". " Vamos brincar com o cavalo marinho!!! Cada mãe fica em cima de um aquatubo (como se fosse uma bicicleta) e coloca seu bebê na sua frente, também em cima do espaguete, com uma perna de cada lado. Sempre deixe a parte da frente do aquatubo (cabeça do cavalo)mais baixa do que a parte de trás do aquatubo (rabo do cavalo) para que a flutuação seja melhor. A mãe vai empurrando o chão com seus pés e se deslocando pela piscina com o bebê em cima do cavalo marinho." Professora segura o bebê abaixo das axilas dele e com ele de frente para sua mãe, que se encontra a uns dois metros de distância. Ao sinal: "1, 2, 3 e já", a professora imerge o bebê (imersão rasa) e o solta, de maneira que ele suba para a mãe sozinho, até chegar à superfície e ser pego por ela." Professora segura o bebê abaixo das axilas dele e com ele de frente para sua mãe, que se encontra a uns dois metros de distância. Ao sinal "1, 2, 3 e já" a professora imerge o bebê (imersão profunda), o segura até que ele consiga pegar uma argola no fundo da piscina, e o solta, de maneira que ele suba para a mãe sozinho, até chegar à superfície e ser pego por ela." Com o bebê sentado ou de pé na borda (de frente para a piscinai) e a mãe de frente pra ele dentro da piscina, ele e a mãe batem palmas enquanto a mãe canta a música:"Bate palminha / bate palminha pra dar um mergulháaaaaaaaaaaaao" (bebê mergulha na piscina, a mãe o pega quando ele vier para a superfície da água).3. Atividades finais: Cada bebê escolhe um brinquedo preferido no bau de brinquedos da professora (próximo à piscina) e a mãe arremessa este brinquedo dizendo: "Vamos bater a perninha para buscar o.....(nome do brinquedo), conduzindo o bebê até lá. Repetir 2 vezes." Mães em círculo segurando seus bebês de costas para elas e de frente para o círculo. Balançando os bebês de um lado para o outro, bem lentamente, vão cantando com voz baixa e suave, a seguinte música:"Se esta água, se esta água fosse minha / Eu mandava , eu mandava rechear / Com peixinhos, com peixinhos coloridos / Só pro meu, só pro meu bebê nadar". Brincadeira livre com a mãe" Exploração dos brinquedos. Estas e muitas outras atividades estão disponíveis para que os professores de natação para bebês preparem suas aulas com muito carinho e de acordo com as necessidades de seus bebês. É recomendável que o professor execute o mesmo plano de aula por no mínimo duas semanas, para que haja tempo para o bebê entender e assimilar todos os estímulos propostos. O professor poderá inventar suas próprias cantigas e atividades, bastando para isso usar a sua criatividade e bom senso fonte: Profª.Ms. Linda Denise Fernandes Moreira PPrimeri/ CDOP