

## ➤ GIMNASIA PARA BEBÉS (0-3 años)

Clases desde los 0-3 años, cuyo objetivo es el desarrollar al máximo las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales de los bebés, No se pretende acelerar el desarrollo sino reconocer y motivar el potencial de cada niño en particular, presentándole retos y actividades adecuadas que fortalezcan su autoestima, iniciativa y aprendizaje

Cuando estimulamos a los bebés les estamos presentando diferentes oportunidades para explorar, adquirir destrezas y habilidades de una manera natural para aprender a entender lo que sucede a su alrededor.

### OBJETIVOS

- Favorecer el desarrollo global de los niños de una forma secuenciada
- Conseguir que los niños aprendan a voltear por sí mismos, no sentarlos demasiado pronto, que aprendan a gatear y a sentarse antes de andar...
- Potenciar el desarrollo cerebral de los más pequeños a través de estimulación visual, auditiva y táctil.

En definitiva se trata de aprovechar la capacidad de adaptabilidad (PLASTICIDAD neuronal) del cerebro para conseguir todos los objetivos mencionados.

### METODOLOGÍA

Al inicio las actividades van dirigidas a reforzar el vínculo emocional a través de masajes y estímulos sensoriales adecuados.

Posteriormente se inician sesiones estructuradas con actividades de motricidad gruesa (volteos, gateo, puesta en pié...), motricidad fina (juegos con las manos que favorecerán el inicio a la escritura), concentración y lenguaje.

Todo ello se desarrolla mediante un **programa** que combina **gimnasia, masaje, juegos gimnásticos suaves** (pensados para mantener la flexibilidad y potenciar el tono muscular, el equilibrio, la coordinación y las buenas posturas), **música, prelenguaje, plástica** y un sinfín de **ejercicios y actividades apropiados para la edad del niño.**

Bebés y papás participan activamente en las clases

*“Las neuronas del recién nacido apenas se comunican entre sí, es la experiencia de vivir y el aprendizaje lo que crea las conexiones entre ellas, sobre todo en los tres primeros años de vida, que es la etapa en la que la velocidad de creación de estas interrelaciones es mayor.”*

*“Lo que los niños aprenden depende de todo aquello con lo que hayan entrado en contacto, puesto que la mayor parte del crecimiento cerebral se produce en los primeros años de la vida”*

## ➤ TALLER DE MASAJE PARA EL BEBÉ

### **Objetivos:**

- Dar a conocer los múltiples beneficios del masaje para bebés, tanto físicos como emocionales y de control corporal.
- Convertir la rutina del masaje en una placentera experiencia diaria fundamental en el cuidado diario del bebé.
- Aprender a tomar contacto con el bebé.
- Recurrir al masaje para establecer una estrecha relación con él desde el principio (fortalecimiento del vínculo)
- Estimular el sentido del tacto del bebé y con ello promover su primera forma de comunicación.

### **Contenidos:**

- Cuando, cómo y porqué de los masajes
- Qué necesitamos
- Secuencia básica del masaje infantil: pies, piernas, abdomen, tronco brazos, cabeza.
- Beneficios principales (emocionales y físicos)
- Posiciones básicas
- Contraindicaciones
- Consejos

### **Metodología:**

Comenzaremos con una iniciación al masaje en la que trataremos acerca de las razones y principales beneficios, sentando las bases para una buena práctica.

Aprenderemos paso a paso la secuencia del masaje, describiendo cómo hay que trabajar cada una de las partes del cuerpo.

Tras aprender la rutina completa, los padres podrán adaptarla a las necesidades del niño según consideren oportuno.

Las últimas sesiones las dedicaremos a la importancia del afianzamiento secuencial de las distintas posturas de los bebés (decúbito supino, prono, gateo, sedestación, bipedestación...) y de los beneficios principales de la realización de ejercicios y juegos gimnásticos a medida que van adquiriendo movilidad voluntaria.