

¡Ponle en forma! Ejercicios para bebés entre 9 y 12 meses

Lo quiero, lo quiero

Posición: tumbado boca arriba.

Actividad: con un papel de colores vivos, envuelve su juguete favorito y dáselo para que lo desenvuelva. El sonido del papel hará sus delicias y estará entretenido un buen rato. ¡Pero vigila que no se lleve los trocitos de papel a la boca!

Beneficio: desarrolla su precisión manual.



Pies para qué os quiero

Posición: tumbado boca arriba.

Actividad: flexiona las piernas de tu bebé sobre su abdomen, coge sus pies y acércaselos a la boca. Se puede repetir de 3 a 5 veces.

Beneficio: fortalece su musculatura abdominal y de las piernas.



Juego de cubiletes

Posición: tumbado boca arriba.

Actividad: ofrécele cubiletes de diferentes colores para que juegue a colocarlos unos dentro de otros. También lo pasará genial golpeándolos entre ellos.

Beneficio: desarrolla su precisión manual.



¡Soy el rey del mundo!

Posición: tumbado boca arriba.

Actividad: coge los bracitos de tu bebé, luego crúzalos suavemente y, por último, ábrelos en forma de cruz. Se puede repetir de 3 a 5 veces.

Beneficio: fortalecimiento y coordinación de los brazos.

