El desenvolupament psicomotor 0-3 anys

EL DESIG DE DESCOBRIR EL MÓN A TRAVÉS DEL MOVIMENT

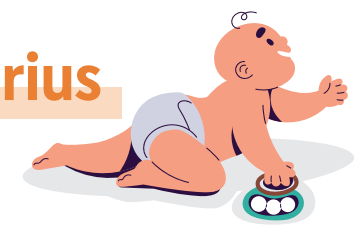


DESENVOLUPAMENT PSICOMOTOR

El desenvolupament psicomotor **és fonamental en els primers tres anys**. El moviment no és només una acció física, **està profundament lligat a la voluntat i a la curiositat** de l'infant per explorar l'entorn.
El desig de moure's impulsa l'infant a **experimentar, provar i aprendre** de manera activa.



DE 0 A 12 MESOS:
Primeres habilitats motrius



Recomanacions:

- **Temps boca avall** (*tummy time*) per enfortir coll, espatlles i esquena.
- **Canviar sovint la posició** (boca avall, de costat, a sobre del pit o en braços).
- **Evitar** que estigui sempre en la mateixa postura i variar l'orientació del cap.
- **Deixar-lo moure lliurement** en un espai segur per explorar.
- **Oferir joguines adequades** per millorar la coordinació ull-mà.
- **Fer massatges suaus** amb carícies i sons per ajudar-lo a conèixer el seu cos.
- **Limitar el temps** en hamaques, cadiretes o cotxets per evitar deformacions del cap i dificultats de moviment.

CAL PREVENIR **asimetries cranials** canviant sovint la postura i oferint temps boca avall.

DE 12 A 24 MESOS:
Exploració i moviment autònom

Recomanacions:

- Oferir joguines per empènyer o arrossegar, caminar sobre diferents superfícies, pujar i baixar rampes amb ajuda, fer jocs amb moviments i cançons.
- Calçat adequat: flexible al davant i ferm al taló. Caminar descalç ajuda a enfortir els músculs, millora l'equilibri i la coordinació i afavoreix la propiocepció.



CAL PREVENIR **Per què no s'ha de forçar a caminar?**
Forçar-lo genera frustració i inseguretat. Caminadors i saltadors perjudiquen l'equilibri i la postura. Millor que aprengui a caminar de manera natural en un entorn segur i motivador quan estigui preparat.

DE 2 A 3 ANYS:
Més control i coordinació

Recomanacions:

- Participar en rutines com vestir-se, rentar-se les mans, guardar joguines, etc. fomenta l'autonomia i la seguretat.
- El joc continua sent la millor eina d'aprenentatge i expressió.



CAL PREVENIR
Evitar l'excés de temps assegut o amb pantalles. Espais insegurs que augmentin el risc de caigudes o limitació de moviment.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials i Inclusió

Ajuntament de Parets del Vallès

Educació
PARETS DEL VALLÈS

SPAI TR3S
CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECOÇ

+ info aquí: