

Bébé à plat ventre

1 à 6 mois

DURÉE : 5 - 10 minutes ou jusqu'à ce que le bébé se plaint

HABILETÉS : Lever tête, bouger les bras et les jambes

EXIGENCES : Un plancher propre, sans objets pointus ou obstacles dans le chemin. Couverture, matelas pour le sol ou tapis de jeu. En option : des livres d'images, des jouets ou objets colorés pour bébés.

Instructions

1. Si votre bébé est âgé de seulement quelques semaines, commencez avec votre bébé couché à plat ventre sur votre poitrine en vous allongeant incliner sur un lit ou un fauteuil confortable. Chantez ou parlez avec votre bébé pour qu'il puisse lever sa tête pour vous regarder.
2. Progressez ensuite en plaçant votre bébé sur le ventre sur une couverture ou tapis de jeu sur le plancher. Couchez-vous au sol avec lui pour l'inciter à lever sa tête et à vous regarder pendant que vous chantez ou parlez.
3. Ne laissez jamais votre bébé sans surveillance pendant le temps qu'il soit à plat ventre, et soyez prêt à passer à une autre activité s'il commence à se plaindre et s'il devient frustré.
4. Votre bébé doit avoir de courtes périodes de temps à plat ventre pendant différentes périodes dans la journée.

Variantes

- Allongez-vous sur votre ventre à côté de votre bébé, et regardez un livre d'images ou manipulez un jouet coloré ensemble. Encouragez votre bébé à toucher le jouet ou les photos.

Avantages

- Cette activité aide votre enfant à développer ses mouvements de jambes et de bras, ainsi que de développer la force et la coordination pour lever sa tête.
- Passer du temps à plat ventre est un précurseur important pour ramper.