

Publicado em *Nestlé Baby & Me* (<https://www.nestlebabyandme.com.br>)

[Início](#) > Quais atividades físicas meu pequeno pode fazer?

Compartilhar Artigo

X



Quais atividades físicas meu pequeno pode fazer?

Faça com que descubra o mundo se exercitando de forma divertida!

Veja quais atividades físicas seu filho pode fazer

<https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer> [1]

_ [2] _ [3] _ [4] _ [5]



Quais atividades físicas meu pequeno pode fazer?

Faça com que descubra o mundo se exercitando de forma divertida!

Veja quais atividades físicas seu filho pode fazer

Quinta-feira, Julho 18th, 2019

- ^[6]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartilhar](#)

As crianças de 1 a 2 anos de idade precisam realizar atividade física que lhes permita gastar suas energias e vontade de conhecer o mundo. Saiba mais aqui.

Não há nada melhor que ensinar os **bons hábitos de saúde** desde cedo e o exercício é um muito importante. O exercício oferece uma grande variedade de **benefícios à saúde** que vão desde o **fortalecimento de músculos e ossos**, até a melhoria no **equilíbrio e agilidade**.

Lembre-se que a **atividade física** deve ser um momento divertido para eles, por isso é importante que escolha as que agradem e tenham prazer em fazer. A seguir, você encontrará ideias de **divertidas atividades** que seu pequeno entre **1 e 3 anos** pode realizar:



- **Ir ao parque.** Agora que consegue andar, se mostrará muito interessado em **escalar** os escorregadores ou escadas dos brinquedos; por sua vez, isso o ajudará muito no seu **equilíbrio** e sobretudo na autoconfiança.



- **Natação.** Além de ajudá-lo a aprender a boiar, o que é muito importante para sua segurança, nadar tem grandes benefícios em suas **habilidades motoras**, de **coordenação e força**. E mais, pesquisas demonstram que tem um importante efeito em sua **inteligência, concentração e habilidades de percepção**.



- **Dança.** Toda criança gosta de dançar o ritmo da música que colocamos! E, além de ser divertido para eles, a dança pode ajudar a melhorar sua **flexibilidade**, amplitude de movimento, **força**, **tonificação muscular**, equilíbrio e coordenação.



- **Futebol e jogos com bola.** Correr atrás de uma bola, enquanto tenta chutá-la e jogá-la para alguma direção é uma habilidade que requer não só **força** como também **coordenação** olho/pé e muito **equilíbrio**



- **Andar de triciclo.** É uma forma divertida de ganhar força nas pernas, melhorar seu **senso de equilíbrio** e espaço; além de funcionar perfeitamente para ajudá-los a se sentir independentes ao poder movimentar seu próprio veículo sem a ajuda de um adulto.

Quais outras atividades físicas você conhece e pratica com seus filhos?

[Ler mais](#) ^[7]

URL de origem: <https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer>

Links

[1] <https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/130.jpg&description=atividades físicas meu pequeno pode fazer?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer&media=https://www.nestlebabyandme.com.br/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/130.jpg&description=atividades%20f%C3%ADsicas%20meu%20pequeno%20pode%20fazer?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Quais%20atividades%20f%C3%ADsticas%20meu%20pequeno%20pode%20fazer%3F&url=https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer>

[5] [https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer&title=Quais atividades físicas meu pequeno pode fazer?](https://api.whatsapp.com/send?text=https://www.nestlebabyandme.com.br/atividades-fisicas-pequeno-pode-fazer&title=Quais%20atividades%20f%C3%ADsticas%20meu%20pequeno%20pode%20fazer%3F)

[6] <https://www.nestlebabyandme.com.br/printpdf/61536>

[7] <https://www.nestlebabyandme.com.br/javascript%3A%3B>