

Gymnastique bébé et développement psychomoteur

Comme le massage bébé, la gymnastique bébé est un outil efficace pour favoriser le développement psychomoteur de bébé. Il est possible de pratiquer cette gym quotidiennement à la maison ou chez un praticien spécialisé. Il est fortement conseillé de respecter certaines règles afin de garantir à l'enfant un maximum de sécurité lors de cette pratique.



Gymnastique bébé : définition

La gymnastique est constituée de tous les mouvements permettant la mobilisation des articulations du corps par la contraction des muscles de façon très spécifique.

La stimulation des muscles de l'enfant est primordiale pour favoriser son développement psychomoteur. On a pour habitude de faire de la gym bébé à partir du moment où l'enfant marche ; mais il est possible et conseillé d'effectuer des exercices gymniques dès le plus jeune âge.

Gymnastique bébé : stimuler bébé

Le nouveau-né à terme présente des troubles du tonus musculaire. Pour favoriser la régularisation de ce tonus, on peut stimuler le bébé par des "toucher", des "vibrations" ou encore des "percussions". Cette démarche s'apparente à celle utilisée dans le massage bébé.

Ces touches ne doivent pas être faites au hasard et doivent respecter une certaine logique. Il est possible de se faire conseiller par des professionnels spécialisés afin de commencer dès le plus jeune âge.

Ces techniques sont aussi utilisées dans le traitement de certains troubles ou malformations tel que le pied bot (pour stimuler un muscle atrophié ou déficitaire).

L'adaptation des exercices sera fonction des stades de développement psychomoteur de l'enfant (rampé, assis, quatre pattes...).

Gymnastique des "plus grands"

Dès que l'enfant marche, les exercices vont pouvoir évoluer, devenir plus ludique et ainsi favoriser :

- le sens de l'équilibre.
- la coordination des mouvements.
- la souplesse
- la force.
- la confiance en soi.
- la vie de relation

La gymnastique est un bon point de départ pour de nombreux sports tels que le patinage, la danse, ou encore le foot.

En conclusion, on a pour habitude de commencer la gym bébé à partir du moment où l'enfant marche mais il est dommage de ne pas commencer avant !

Il est important de valider avec votre médecin la "non contre-indications" à la gym bébé ou de demander l'avis de professionnels spécialisés.