

# Estilos de vida saludable

► Inicio > Actividad física

## Vídeo con ejemplos de ejercicios sencillos para menores de 1 año

Este vídeo muestra ejemplos de ejercicios sencillos para estimular progresivamente a menores de 1 año, divididos por grupos de edad:

- » Hasta 3 meses
  - » De 3 a 6 meses
  - » De 6 a 9 meses
  - » Más de 9 meses
- 
- » Lo más importante es fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar
  - » La clasificación por edades es orientativa y flexible
  - » Comenzar con los ejercicios que más se adecuen a su grupo de edad, teniendo en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente



Ejemplos de ejercicios sencillos para menores de 1 año

Descarga aquí el documento explicativo del vídeo 