

# EDUCAÇÃO INFANTIL – MATERNAL



## ORIENTAÇÕES AOS PAIS/ RESPONSÁVEIS

A rotina sugerida abaixo tem como objetivo manter a interação entre a família nesse momento tão difícil que todos estão passando.

Portanto, podem ser realizadas de acordo com a disponibilidade do tempo de vocês, utilizando o material que tiver em casa. Caso venham ter alguma dificuldade peçam orientação para o professor no grupo de WhatsApp, ou entre em contato com a escola.

**Não esqueçam, as vivências em família faz toda a diferença nesse momento!!!**

## 1ª SEMANA

SEGUNDA- FEIRA 20/07	TERÇA- FEIRA 21/07	QUARTA- FEIRA 22/07	QUINTA- FEIRA 23/07	SEXTA- FEIRA 24/07
<b>Relaxamento:</b> Respiração profunda e Visualização. Ver orientações.	<b>Vamos brincar:</b> Bolinhas x Partes do corpo. Ver orientações.	<b>Vamos brincar de roda com a música</b> “Carneirinho, carneirão. Ver orientações.	<b>Momento da história</b> “A centopéia que sonhava”.	<b>Vamos brincar de</b> “Panobool”. Ver orientações
Depois conte ou deixe um emoji para professora no grupo.	Dica: Faça um desenho de como foi a brincadeira em seu caderno	Depois conte ou deixe um emoji para professora no grupo.	Conversar sobre as história lida.	Dica: Faça um desenho de como foi a brincadeira em seu caderno

## Segunda-feira

**Vamos iniciar a nossa semana com o relaxamento.**

Tão importante quanto agitar o esqueleto da criançada é ajudá-las a relaxar e descansar a mente e o corpo! Ter uma vida ativa, sem medos e tensões é fundamental. As crianças também podem ter sentimentos de estresse, seja com o ritmo da escola, com amigos ou, até mesmo, em casa com medo do escuro, por exemplo. Com a mente e corpo relaxados, as crianças têm sonos mais tranquilos, aprendem a se acalmar e a lidar com suas emoções, têm maior facilidade de aprender e tomam decisões mais

pensadas. Então hoje decidimos passar duas técnicas de relaxamento para crianças que podem ser feitas em conjunto: Respiração Profunda e Visualização.

### **Respiração Profunda**

A técnica de respiração profunda ajuda em tudo isso, pois diminui o ritmo cardíaco, reduz a pressão arterial e proporciona uma sensação de estar no controle. É super simples de fazer, veja algumas dicas:

1. Respire profundamente. A respiração deve ser feita com a barriga e não com o peito – respiração abdominal e não torácica.
2. Segure a respiração por um momento.
3. Expire lentamente.



Faça isso 10 vezes ou por quanto tempo achar necessário até relaxar. Legal fazer junto com a criança.

### **Visualização**

A visualização é uma técnica que utiliza a imaginação para esvaziar e relaxar a mente, ajudando a acabar com os pensamentos negativos e preocupações. Pode ser feita junto com a respiração profunda e também é uma ótima forma de reduzir o estresse.

As crianças vão adorar fazer, porque imaginação é o que elas mais têm!

Por exemplo: Diga para ela imaginar um lugar bem bonito e tranquilo. Você pode pedir também que imaginem que estão sendo cobertas por uma cor favorita (por exemplo, azul) a cada respiração profunda, até que fiquem todas cobertas por esta cor.

Você pode colocar uma música instrumental bem calma para ajudá-las a relaxar e a se concentrarem em seus pensamentos.

Agora conte no grupo para a professora como foi a sua experiência, quais foram os desafios e benefícios? O responsável pode escrever ou enviar um áudio da criança contando, ou se preferir envie um emoji para professora.

**A música a professora disponibilizará no grupo.**

## **Terça-feira**

### **Brincadeira: Bolinha x Partes do corpo ( brincadeira em família)**

**Material:** 1 bolinha de plástico ou papel, 1 pessoa para falar o comando, uma dupla para brincar e fita crepe para colar a bolinha no chão.

Para essa brincadeira a criança deverá ficar sentada no chão, uma de frente para outra, ambas de pernas cruzadas e mãos para trás e a bolinha deverá ficar no meio das duas, por isso é importante colocar um pedaço de fita adesiva para que ela não saia do lugar.

Uma terceira pessoa deverá ir falando as partes do corpo e cada um dos participantes vai colocando as mãos nas partes pedidas. Exemplo: cabeça... Deverão colocar as mãos na cabeça e permanecerem até que se fale outra parte do corpo... Barriga... Colocar as mãos na barriga... Joelhos... Colocar as mãos nos joelhos... Pescoço... Colocar as mãos no pescoço. Quando falar **BOLINHA**... Nesse momento, o jogador deverá pegar a bolinha que está no chão entre a dupla. Quem for o mais rápido e atencioso é que vai conseguir!

**Dica: Depois de brincar faça um desenho bem bonito em seu caderno.**

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
DESENHE A BRINCADEIRA: BOLINHA x PARTES DO CORPO.



## **Quarta-feira**

### **Brincadeira de roda: Carneirinho, carneirão.**

O adulto perguntará para a criança se ela conhece alguma brincadeira de roda, se brincou alguma vez. Em seguida convidará a criança para brincar.

Depois apresentará a brincadeira carneirinho, carneirão. Formando uma roda de mãos dadas irão cantar a música e seguir o comando da letra. Essa brincadeira pode ser feita junto com todos da família, ou em dupla proporcionando um momento de lazer e descontração.

### **LETRA DA MÚSICA**

CARNEIRINHO, CARNEIRÃO-NEIRÃO-NEIRÃO,  
OLHAI PRO CÉU, OLHAI PRO CHÃO, PRO CHÃO, PRO CHÃO:  
MANDA O REI, NOSSO SENHOR, SENHOR, SENHOR  
PARA TODOS SE AJOELHAR.

CARNEIRINHO, CARNEIRÃO-NEIRÃO-NEIRÃO,  
OLHAI PRO CÉU, OLHAI PRO CHÃO, PRO CHÃO, PRO CHÃO:  
MANDA O REI, NOSSO SENHOR, SENHOR, SENHOR  
PARA TODOS SE LEVANTAR.

CARNEIRINHO, CARNEIRÃO-NEIRÃO-NEIRÃO,  
OLHAI PRO CÉU, OLHAI PRO CHÃO, PRO CHÃO, PRO CHÃO:  
MANDA O REI, NOSSO SENHOR, SENHOR, SENHOR  
PARA TODOS SE SENTAR.



CARNEIRINHO, CARNEIRÃO-NEIRÃO-NEIRÃO,  
OLHAI PRO CÉU, OLHAI PRO CHÃO, PRO CHÃO, PRO CHÃO:  
MANDA O REI, NOSSO SENHOR, SENHOR, SENHOR  
PARA TODOS SE LEVANTAR.

CARNEIRINHO, CARNEIRÃO-NEIRÃO-NEIRÃO,  
OLHAI PRO CÉU, OLHAI PRO CHÃO, PRO CHÃO, PRO CHÃO:  
MANDA O REI, NOSSO SENHOR, SENHOR, SENHOR  
PARA TODOS SE DEITAR.

CARNEIRINHO, CARNEIRÃO-NEIRÃO-NEIRÃO,  
OLHAI PRO CÉU, OLHAI PRO CHÃO, PRO CHÃO, PRO CHÃO:  
MANDA O REI, NOSSO SENHOR, SENHOR, SENHOR  
PARA TODOS SE LEVANTAR.

**No momento que cantam a roda gira, com as crianças executando os movimentos e gestos determinados na letra. Ex: ajoelhadas, sentadas ou deitadas, olhando para o céu e chão.**

**A professora disponibilizará a música/vídeo no grupo.**

## Quinta-feira

**Momento da história livro:** A Centopéia que sonhava, a professora disponibilizará no grupo, após a leitura conversar com a criança sobre a história.

## Sexta-feira

### BRINCADEIRA: PANOBOL

**Material necessário:** uma bola, se não tiver pode ser de meia ou de jornal, e um lençol ou toalha de mesa.

Estique o pano e cada membro da família segura em uma parte do lençol, coloque a bola sobre o lençol e comece a movimentá-lo sem deixar a bola cair.

**Observação:** não pode usar as mãos para não deixar a bola cair exemplo segurar a bola com as mãos para impedir que ela caia no chão.

O adulto pode ir durante a brincadeira falando:

Olha as ondas do mar estão muito fortes, agora elas ondas se acalmamdo.

Agora está ventando muito, e o vento balançando o nosso pano muito forte! Fazer movimentos rápidos e fortes. O vento agora se acalmou, está soprando devagar, bem devagar...(movimentos leves e fracos)

O adulto vai dando o comando e a criança vai imitando seus gestos..

- Depois da brincadeira conversem sobre o que foi mais legal nessa brincadeira?
- Como foi não poder usar as mãos para segurar a bola?
- E sobre os movimentos qual foi mais difícil?

**Dica:** depois desses questionamentos sobre a brincadeira, peça para que a criança faça um desenho bem lindo sobre esse momento em família no seu caderno.

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

DESENHE A BRINCADEIRA PANOBOL

## 2ª SEMANA

SEGUNDA – FEIRA 27/07	TERÇA- FEIRA 28/07	QUARTA- FEIRA 29/07	QUINTA- FEIRA 30/07	SEXTA- FEIRA 31/07
Vamos mexer com o corpo? Alongamento e loga. Ver orientações.	Vídeo: Estimulação da fala em família. Sugestão após o vídeo pode recitar as poesias da pasta	Vamos brincar: “A dança do controle”. Ver orientações	Vamos brincar com a parlenda: A Casinha da vovó Ver orientações	Momento da experiência: “Plante um feijão”. Ver orientações
Depois conte ou deixe um emoji para professora no grupo.	Reconto de uma história	Dica: Faça um desenho de como foi a brincadeira em seu caderno	Depois conte ou deixe um emoji para professora no grupo.	Momento da história: “João e o pé de feijão”

## Segunda-feira

Vamos iniciar a nossa semana mexendo o nosso corpo.



### **Estão prontos???**

Primeiro vamos começar com os 3 vídeos de alongamento. Depois iremos fazer os exercícios de loga para criança.

Com os exercícios de yoga para crianças, elas poderão aprender diferentes posturas de yoga, por exemplo, a saudação ao sol, elas vão aprender a relaxar fazendo exercício e vão adquirir conhecimentos para uma vida saudável, onde as crianças podem se divertir, ao mesmo tempo que treinam as diferentes posturas...

**Os vídeos a professora disponibilizará no grupo.**

## Terça-feira

**Vídeo: Estimulação da fala em família. A professora disponibilizará no grupo. Sugestão após o vídeo pode recitar as poesias.**

Reconto de uma história, que a criança gosta.

## Quarta-feira

### **Brincadeira de hoje: A dança do controle**

Convide a criança a se posicionarem diante de um espelho, a fim de identificarem características pessoais e expressarem o nome das partes do corpo oralmente. Cabeça, braços, mãos, pernas, pés, ombros, e mostrar algumas específicas (nariz, olhos, bocas, sobrancelhas). Em seguida, coloque a música/ vídeo: "Cabeça, ombro, joelho e pé, que a professora disponibilizará no grupo e faça a **coreografia** com a criança pedindo para por a mão em cada parte do corpo quando falada na música.

Agora crianças desenhem no caderno uma representação da imagem de vocês em frente ao espelho.

NOME: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

DESENHE A BRINCADEIRA: A DANÇA DO CONTROLE.

## Quinta-feira

### PARLENDAS: A Casinha da Vovó

A CASINHA DA VOVÓ  
AMARRADA NO CIPÓ.  
O CAFÉ TÁ DEMORANDO  
COM CERTEZA FALTA PÓ.



O adulto ou responsável deverá realizar a leitura da parlenda “a casinha da vovó” junto com a criança. Para essa brincadeira, a criança poderá fazer a representação da casinha da vovó com materiais disponíveis em casa, como: palitos de fósforo, palitos de sorvete, feijão, pipoca, saquinhos, embalagens, blocos de montar, entre outros...

**Dica:** Após a brincadeira, poderá ser feito um áudio da criança recitando a parlenda ou uma foto da representação da casinha da vovó esse quiser pode compartilhar no grupo de Whatsapp ou na página da escola no Facebook.

## Sexta-feira

### **EXPERIÊNCIA: PLANTE UM FEIJÃO**

Uma das formas mais antigas e divertidas de aprender a respeitar a natureza é observar as plantas e os animais. Foi desta forma que nossos antepassados descobriram como funciona o ciclo de vida da nossa fauna e flora.

Para a criança observar e aprender com a natureza é uma atividade extremamente divertida e importante para sua formação.

Por isso vamos fazer a experiência: **PLANTE UM FEIJÃO!!**

**Para esta experiência você vai precisar:**

- Pote de vidro.
- Um feijão.
- Algodão.

**Como fazer:**

- Umedeça o algodão com a água.
- Encha o vidro com o algodão úmido.
- Encaixe o feijão no algodão na lateral do vidro, como na figura 1.
- Não deixe o algodão ficar seco – uma vez por dia (ou quando necessário) coloque água aos pouquinhos, para manter o algodão úmido o tempo todo.





- Em cerca de 3 dias, a raiz vai começar a aparecer no feijão.

#### **Plantando o feijão em um vaso:**

Quando o feijão crescer mais de 20 centímetros, tire ele do vidro e plante ele em um pote de terra.

Quando a muda atinge cerca de 20 centímetros, é necessário mudá-la de lugar, plantá-la na terra, para que ela continue crescendo.

O buraco precisa ter cerca de 10 centímetros de largura e profundidade e ser regado frequentemente para continuar crescendo.

**Agora, para complementar a nossa atividade: Fica a** sugestão para fazer a leitura da história do “João e o Pé de Feijão” para as crianças antes ou depois do plantio das sementes.

#### **Questionamentos:**

- Por que o João recebeu os feijões mágicos?
- O que havia no topo do pé de feijão?
- Como João fez para chegar até o topo do pé de feijão?

**A história, João e o pé de Feijão a professora disponibilizará no grupo.**