

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA CRIANÇAS DE 3 MESES A 3 ANOS

### Brincadeiras de sombra

Desde bem pequenas, quando a criança vê pela primeira vez sua própria sombra, ela já começa a investigar o que é aquilo que a persegue e até se assusta. O que é aquilo que copia seus movimentos? Uma curiosidade natural das próprias observações. É assim a curiosidade em relação a esse fenômeno quase mágico que continua durante toda educação infantil e início do fundamental I.

Vamos explorar as capacidades investigativas e imaginativas das crianças, desenvolvendo seus potenciais criativos com algo que todos temos: a sombra! Que tal aproveitar um dia de sol para brincar ou usar uma lanterna para fazer um jogo de sombras nas paredes da casa?

O escuro traz muitos desafios para as crianças: apurar a visão, locomoção e noção espacial são alguns deles. Com a lanterna, damos às crianças a possibilidade de resolver as situações que o escuro apresenta de uma forma diferente e muito mais estimulante do que simplesmente acender as luzes.

Quem não gosta de brincadeiras com lanterna? Pode ser fascinante até mesmo para os adultos. Tem toda atmosfera de aventura, de descoberta e de fantasia que uma simples lanterna traz para qualquer atividade. Brincar no escuro cria uma atmosfera de mistério e descoberta que é muito rica para a diversão das crianças.

### Ideias para brincar com sombras

- Gestos e movimentos imitando animais, como borboletas e jacaré são uma ótima pedida. Abaixo alguns modelos



**Esquilo**



**Lebre**



**Borboleta**



**Cão**



**Cabra**



**Ganso**



**Boi**



**Burro**



**Lobo**



**Elefante**

- Uma proposta é se movimentar, mostrando como a sombra se mexe junto ao corpo

- Desafios envolvendo percepção do espaço são bem vindos: fazer uma sombra de monstro, que pode aumentar e diminuir conforme a movimentação.

- Teatro de sombra, com peças de papel, tem alto potencial lúdico

## Como fazer um teatro de sombras

Não é difícil fazer em casa um pequeno teatro de sombras usando bonecos de papelão. Apague as luzes, reúna a família e convide as crianças para trabalharem juntas no projeto que renderá apresentações. Você vai precisar de: Uma caixa de papelão (uma caixa de cereal funciona muito bem), tesouras, fita crepe, papel branco fino ou papel de seda, palitos de artesanato ou espetos de churrasco, um abajur ou uma lanterna funciona como fonte de luz. Abra a caixa e tire as abas que sobraram. Pode usá-las no final para enfeitar o teatro. Encape a frente da caixa com o papel de seda, essa será a tela do teatro. Prenda com fita crepe. Depois desenhe detalhes com a caneta hidrográfica.

Para fazer os personagens



Desenhe as formas no papel preto usando um lápis. Recorte a silhueta dos personagens. Pegue o palito de churrasco e cole com um pingo de cola quente na figura recortada. Use silhuetas fáceis de serem identificadas. Elas deverão ser cortadas bem rentes.

Para brincar, a criança deverá ficar posicionada atrás da caixa, com uma lanterna ligada contra a tela, projetando as formas no papel de seda

Às vezes, nem tudo que é trivial para os adultos é para as crianças

## Brincar com a sombra



Essa brincadeira é para fazer em um dia de sol no quintal. Faça uma sombra engraçada no chão. Então, de um giz para o seu filho(a) e peça que risque o contorno da sombra. O seu contorno é um pouco desproporcional ao do nosso corpo real. Ou peça para o seu filho fazer uma posição engraçada e você risca o contorno depois dê a ele(a) o giz deixe-o completar o contorno do chão.

### PISTA DE CORRIDA DE BOLINHAS



#### MATERIAL:

- 11 rolinhos de papel higiênico
- 1 pedaço de papelão (para a base)
- fita adesiva
- cola
- bolinhas que passe nos rolinhos

#### MODO DE FAZER:

Fazer três torres, duas delas com três rolinhos de papel higiênico e a outra com dois rolinhos unidas pela fita adesiva. Você vai cortar os espaços nas torres por onde as bolinhas devem passar e construir os corredores com os outros rolos cortados ao meio e unidos uns aos outros (para criar um espaço maior por onde as bolinhas irão deslizar).

Cole tudo na base de papelão

### ALINHAVO



**MATERIAL:**

- rolinhos de papel higiênico ou bicos de garrafas pet.
- corda de varal ou barbante

**MODO DE FAZER**

Corte o bico das garrafas pet ou faça argolas com os rolinhos de papel higiênico. Dê a seu filho(a) os materiais que você disponibilizou e deixou-o executar a atividade. Incentive-o se ele encontrar dificuldade para realizar não faça por ele(a).

**CESTA COM BOLA****MATERIAL:**

- copos descartáveis
- bola
- fita adesiva

**Modo de fazer**

Em uma mesinha baixa ou em qualquer superfície que ele alcance prenda os copos descartáveis.

Início da brincadeira, do lado oposto aos copos solte a bolinha e tente fazer a cesta. Brinque com seu filho(a), vendo quem consegue acertar mais bolinha na cesta.

**VAMOS ENCHER**

(O adulto deve acompanhar a criança para evitar que ela introduza os grãos em orifícios do corpo como nariz, ouvido, boca)

**Material**

- rolinhos de papel higiênico
- grãos (milho, feijão, etc)
- pedaço de papelão
- colher

Corte os rolinhos de papel higiênico em 3 partes, cole no papelão. De os grãos e a colher na mão do seu filho(a) e fale para ele encher os rolinhos.



## BRINCAR DE CONSTRUIR CABANAS



Tem dias que a gente precisa de aconchego, de um cantinho para relaxar. O cantinho pode virar castelo mágico, nave espacial ou caverna. Afinal, na nossa imaginação, nossa casa pode ser o universo todinho. Montar cabanas é uma atividade cheia de acolhimento e afeto. Arraste as cadeiras, use lençóis, almofadas, os enfeites de natal, as decorações de aniversários passados. Cada casa tem seus tesouros, seus objetos especiais.

# COMIDINHAS SENSORIAIS: AROMA, TEXTURA E SABOR PARA TODO O LADO

Estimular novas descobertas com comidinhas sensoriais, apresentando às crianças mais texturas, cheiros e sabores.

## PURO AROMA

Essas maçãs podem ser a porta de entrada dos pequenos para o maravilhoso mundo das especiarias! Se for possível, dê a canela em pau (ou em pó em um saquinho de pano bem amarrado) para eles sentirem o cheiro.

### Ingredientes

- 4 maçãs médias descascadas
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada em pó
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga

### Modo de preparo

Corte as maçãs. Em uma tigela média, coloque as maçãs, o açúcar, a canela e a noz-moscada. Coloque a mistura, a água e a manteiga em uma panela, em fogo médio, mexendo de vez em quando até as frutas ficarem macias, aproximadamente 15 minutos.

## MAÇA ASSADA



### Ingredientes

- 1 maçã fuji
- 1 colheres (sopa) de mel de abelha
- 1/2 colher (café) de canela em pó
- 2 pedaços de canela em pau

### Modo de preparo

Corte a parte superior das maçãs formando uma tampa. Reserve-as.

Com uma colher, retire o miolo pela parte superior, removendo as sementes.

Recoloque a tampa e arrume as maçãs em uma panela com água até a metade.  
Leve ao fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.  
Retire as maçãs.  
Coloque metade do mel misturado com a canela em pó na cavidade de cada maçã.  
Ajeite dois paus de canela dentro de cada uma e feche com as tampas.  
Sobre um pedaço de papel-alumínio, arrume as maçãs e regue-as com mel.  
Embrulhe sem fechar totalmente e disponha em uma assadeira.  
Leve ao forno, preaquecido, em temperatura média (170 °C a 190 °C), por 30 minutos.  
Depois, remova o papel e sirva as maçãs quentes em pratos individuais.

## JUNTO E MISTURADO

O cuscuz à paulista é uma comida típica de São Paulo que, a cada mordida, apresenta um sabor e uma textura diferente por causa dos ingredientes picados grosseiramente que vão misturados à massa. É divertido e muito, muito gostoso!

### Ingredientes

1 lata de sardinha  
1/4 xícara (chá) de azeitona sem caroço  
1/2 xícara (chá) de ervilha fresca  
2 xícaras (chá) de caldo de legumes  
1 ovo cozido picado  
1 cebola picada  
1 dente de alho amassado  
1 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva  
1 1/2 xícara (chá) de farinha de milho amarela em flocos  
1/4 xícara (chá) de tomate pelado  
2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha  
Sal e pimenta do reino a gosto  
Ovinhos de codorna para decorar

### Modo de preparo

Numa panela refogue o alho e a cebola no azeite. Coloque a sardinha, a ervilha e a azeitona. Mexa devagar em fogo baixo para refogar. Agora é a vez de pôr o caldo de legumes. Quando ele estiver aquecido, comece a despejar a farinha de milho, aos poucos, sem parar de mexer. Assim que a massa do cuscuz tomar consistência coloque o ovo picadinho, a salsinha e a cebolinha e misture tudo. Quando começar a desgrudar da panela desligue o fogo. Unte as forminhas com um pouco de azeite e coloque o cuscuz pressionando com a ajuda de colher de chá. Espere esfriar e desenforme na hora de servir. Descasque e corte os ovinhos de codorna em rodela e ponha por cima dos mini cuscuz