

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

CRIANÇAS DE 3 MESES A 3 ANOS

São os primeiros anos de vida de uma criança que determinam o seu desenvolvimento emocional, social e psicológico. É na relação da criança com o meio social que ela começa a descobrir e experimentar novas sensações. Os cinco sentidos (tato, audição, olfato, paladar e visão) são as principais ferramentas para construir o desenvolvimento sensório-motor e as percepções, bem como fornecer uma base sólida na aquisição do conhecimento intelectual, melhorando a sensibilidade e a harmonia com os primeiros contatos com o mundo exterior, ou seja, o ambiente ao qual está inserida.

As brincadeiras sensoriais, utilizadas em casa, ensinam as crianças a se sentirem mais confortáveis com o mundo que as cercam, e de quebra reforçam o vínculo afetivo entre pais e filhos. Quando a estimulação sensorial acontece em uma atmosfera alegre e relaxada, isso contribui para que a criança desenvolva uma relação positiva com o próprio corpo, o que por sua vez a encoraja a ser mais sociável e interativa.

AUDIÇÃO



- Converse com o seu filho pequeno. Sempre nomeie os objetos e as sensações. Para conseguir falar, o primeiro passo é associar os sons a objetos.
- Chame a atenção para os sons ao redor. Do passarinho, do carro que passa lá fora, da moto, do vento, da buzina. Ao nosso redor tem sempre um som diferente acontecendo, converse com o seu bebe sobre esses sons.
- Cante para o seu filho(a). A música é maravilhosa tanto como atividade sensorial, como para muitas outras habilidades.

TATO



- Uma das brincadeiras sensoriais é oferecer materiais de diferentes texturas para as crianças. Pense em coisas macias, ásperas, duras e moles. E sempre nomeie a textura enquanto a criança explora.
- Para os bebês os objetos não são relacionados com as funções que eles tem. Mas são “coisas” a serem exploradas. Deixe seu bebê segurar os objetos seguros para ele(a). Observe-o jogá-los no chão, olhar, virá-los e colocar na boca. É assim que ele aprende.

VISÃO



- Ande pela casa,
mostrando os

pelo
objetos

quintal
e

nomeando as cores. Observe o que chama a atenção do seu filho(a) e brinque com isso.
- Coloque seu filho(a) diante do espelho para que ele observe sua própria imagem, brincar de caretas é uma ótima atividade sensorial e de entendimento da individualidade.

OLFATO



- Quantos cheiros diferentes você tem em casa? Especiarias, frutas, perfumes, produtos de higiene e até as pessoas possuem essências que estimulam o olfato. Procure fazer seu filho(a) reparar nos cheiros

Saquinhos de cheiros

- Coloque em saquinhos hortelã, manjeriço etc e dê para seu filho(a) cheirar
- Na hora que for dar uma fruta ou legume deixe que ele cheire, pegue antes de levá-lo a boca
- Borrife ou goteje um pouco de perfume em lençinho ou bola de algodão. Pode usar essências de baunilha, limão, laranja e outros sabores como perfume ou pode esfregar o algodão em folhas de tempero ou ervas como hortelã, manjeriço, etc e depois de para o seu cheirar.



PALADAR



Os dois primeiros anos de vida são um período único para estimular o paladar da criança e desenvolver hábitos alimentares saudáveis. Nessa fase, a criança está começando a se relacionar com a comida, portanto é hora de apresentar diversos ingredientes e incentivar o consumo de vegetais.

OMELETE COM TOMATE E CENOURA

INGREDIENTES

- 1 ovo grande
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de tomate picado

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, adicione a cenoura, o tomate e tempere a gosto. Coloque um fio de azeite em uma frigideira quente, despeje a massa e deixe dourar

SORVETE DE MANGA

INGREDIENTES

- 1 manga média fatiada em cubos
- 1 banana fatiada
- 3 colheres de sopa de leite

MODO DE PREPARO

Congele a manga em cubos e a banana em fatias. Bata a manga, a banana e o leite em um liquidificador, bata até ficar homogêneo. Coloque em potinhos e leve ao freezer.

CREME DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 80gr de batata doce
- 100gr de abóbora
- 1 colher de chá de azeite

MODO DE PREPARO

Descasque, lave e corte a batata doce e a abóbora em cubinhos. Coloque em uma panela com água e deixe cozinhar por 20 minutos. Em seguida escorra a água e bata os ingredientes usando o liquidificador até ter um creme aveludado. Finalize com azeite.

Produtos industrializados costumam vir carregados de aditivos químicos, gorduras e açúcar para ficar mais palatáveis e gostosos. Esses tipos de alimentos são os grandes responsáveis pelo excesso de peso na infância, riscos de desenvolver hipertensão e níveis altos de triglicérides.

É difícil, às vezes, competir com os produtos industrializados, por isso uma boa ideia é recriá-los em casa

CHIPS DE BATATA DOCE



Os chips de batata doce são bem fáceis de fazer, basta cortar a batata doce em rodela bem finas e levar ao forno com sal e um fio de óleo. Fica crocante e é uma delícia.

KETCHUP CASEIRO



Tempo de preparo: 25 min

INGREDIENTES

1 lata (350 g) de extrato de tomate;

½ lata de vinagre (utilizar a lata de extrato de tomate como medida);

2 colheres (sopa) de açúcar;
1 colher (chá) de sal;
1 colher (chá) de molho de pimenta

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes numa tigela. Conserve na geladeira em um pote fechado.

MUFFIN DE BRÓCOLIS



INGREDIENTES

- 6 ovos (5 somente as claras)
- 100gr de brócolis
- 4 colheres de sopa de creme de ricota
- 1 colher de chá de fermento
- sal

MODO DE PREPARO

Bata cinco claras em neve e acrescente um ovo inteiro à mistura, em seguida acrescente cem gramas de brócolis triturado, quatro colheres de sopa de creme de ricota e tempero a gosto, como sal . E por último é só acrescentar uma colher de chá de fermento. Coloque em forminhas e leve ao forno por 40 minutos;

BRINCADEIRAS SENSORIAS

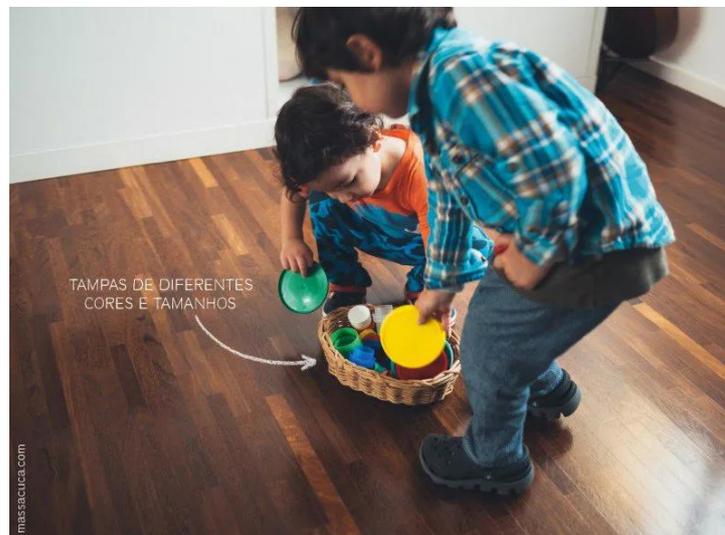


MATERIAL

- bob de cabelo

Essa brincadeira é para você fazer junto com o seu filho(a). Mostre o objeto(bob), fale o nome e a cor do objeto depois de a seu filho(a) e deixe explorar. Se o bob for aquele que tem velcro, de um pedaço de pano que prenda o bob e deixe a brincadeira acontecer.

Brincando com tampa



Tampinhas são sustentáveis e fáceis de encontrar.

Tampinhas são muito lúdicas. Criam desenhos, empilham, encaixam, transformam-se em chapéu, em instrumentos musicais, bandeja, copo, roda e em tantas outras coisas que a imaginação pedir. Para brincar, basta juntar diversas com tamanhos diferentes e deixar a criançada usar a imaginação

brinquedos

Brincar com gelatina



Aqui o ingrediente sensorial é a gelatina, pode ser preparada em diferentes sabores e desenhadas sobre uma bandeja, para deleite de mãos curiosas! Quando for oferecer, fale a cor da gelatina, peça para ele cheirar e pergunte de fruta é feita. Se ele(a) ainda não conhece a fruta, fale de que fruta é feita. Quando ele colocar na boca pergunte novamente de que fruta é feita.

SACO SENSORIAL



Só o que é preciso para essa atividade é um saco plástico grande e bastante gel de cabelo, tinta guache. Outros pequenos objetos podem ser adicionados para tornar o toque ainda mais interessante: estrelinhas metálicas, compradas na papelaria, e bolinhas de gel. Lantejoulas, bichinhos de borracha, pompons ou botões são alternativas à mistura. A dica é colar as extremidades do saco plástico no chão com fita crepe ou dupla face, para que as crianças possam engatinhar ou andar sobre ele com mais segurança. Também é possível usar vários sacos menores, contendo texturas diferentes (areia, terra, gelatina) para que elas possam comparar uma à outra.



BRINCANDO COM FITAS



MATERIAL:

- caixa de papelão
- fitas coloridas de texturas diferentes

Se seu filho(a) for pequeno e ainda não está sentando sem apoio em vez de usar a caixa de sapato pendure as fitas no bebe conforto.

Comece mostrando a fita, fale a cor da mesma e depois deixe-o(a) explorar. Também podemos colocar algumas gotas de essência ou perfume nas fitas e deixe - o sentir

BRINCANDO COM BALÕES



MATERIAL

- bexiga
 - grãos (milho, semente girassol, feijão, farinha de trigo, talco, algodão, etc)
- Encher **balões** com grãos diferentes para a criança apertar, levantar, soltar!

TAMBOR DE LATA



MATERIAL

- latas vazias de nescau, molho de tomate, ervilha, leite em pó, etc

- bexiga
- palito de churrasco
- massinha para fazer a bolinha na ponta do palito
- elástico

Corte a bexiga, estique e coloque na boca da lata e prenda com elástico. Faça a bolinha na ponta do palito de churrasco. Dê para o seu filho(a) para começar a diversão

BONECO SENSORIAL



MATERIAL

- 1 bico de garrafa pet grande ou funil
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 garrafa plástica
- 1 balão
- 1 caneta permanente
- materiais decorativos de sua preferência (lã, e.v.a., etc)

Preparo:

Uma vez separados os materiais para fazer o boneco, é hora de colocar mãos à obra! Primeiramente, utilize o bico da garrafa pet como um funil, se você tiver funil não precisa usar o bico da garrafa pode usar o funil, para colocar a farinha de trigo dentro da garrafa plástica. Reserve. Em seguida, encha o balão mais ou menos pela metade e solte o ar. Repita esse processo mais duas vezes e deixe que esvazie. Encaixe o bico da garrafa plástica no balão e despeje a farinha dentro dele. Logo após, certifique que todo ar tenha saído de dentro do balão e então, amarre-o. A decoração do boneco sensorial fica por conta da imaginação. Com a caneta pode-se desenhar os olhos, nariz, boca, etc. Caso queira, use lã para fazer os cabelinhos para decorar. Feito isso é hora de brincar!

DESCOBRINDO O GELO



Essa atividade também é super simples e ajuda a criança a entender conceitos como “frio”, “escorregadio” e “molhado”. Além disso, estimula a criança a tentar pegar o objeto (movimento de pinça), contribuindo para o desenvolvimento da coordenação motora fina.

Ela também ajuda na concentração e foco, pois a criança tem que se concentrar para pegar o gelo, e estimula a persistência, na medida em que quando o gelo “desliza” ela tem que recomeçar a brincadeira.

Como fazer?

Pegue uma vasilha com bordas altas que você tenha na sua casa e coloque duas ou **três pedrinhas de gelo**. Se você quiser tornar a brincadeira mais divertida, você pode fazer os gelos em formatos diferentes (estrelas, carrinhos, corações) com forminhas que achamos nas lojas de utensílios domésticos ou então preparar as pedras com água e corante alimentício. Mas atenção, como o bebê pode colocar as pedrinhas de gelo na boca o supervisione sempre.

Quando começar?

Assim que a criança já conseguir sentar com firmeza, sempre com supervisão.