

Dicas para pais

PASSAR TEMPO EM ATIVIDADE COM CRIANÇAS DO PRÉ ESCOLAR

1

Passeios na Natureza:

Faça passeios de lazer no parque, observando as árvores, as flores e a vida selvagem. Incentive o seu filho a fazer perguntas e a ativar os seus sentidos tocando nas folhas ou cheirando as flores.



2

Caça ao tesouro:

Crie listas de objetos para o seu filho encontrar, incentivando a curiosidade e a exploração. Esta atividade estimula as capacidades de observação, uma vez que procuram objetos como pinhas, penas ou folhas de cores diferentes.



3

Festas de dança:

Ativar a música e o groove em conjunto, promovendo o movimento e a criatividade. Incentive o seu filho a inventar os seus próprios movimentos de dança ou a seguir rotinas simples.



4

Percurso obstáculos:

Organize aulas no interior utilizando almofadas, cadeiras e outros objectos domésticos para desafios divertidos. Defina tarefas como rastejar por baixo de mesas, saltar por cima de almofadas ou equilibrar-se numa linha para melhorar a coordenação e a agilidade.



Dicas para pais PASSAR TEMPO EM ATIVIDADE COM CRIANÇAS DO PRÉ ESCOLAR

5

Futebol de quintal:

Chutem uma bola em conjunto, ensinando o trabalho de equipa e a coordenação. Crie mini-jogos como driblar à volta de cones ou passar a bola uns aos outros para desenvolver competências básicas de futebol.



6

Coxo ou tenda

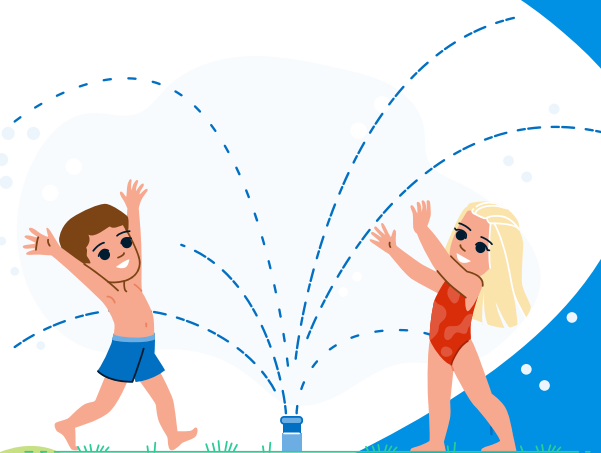
Entre nos jogos clássicos que melhoram o equilíbrio, a agilidade e as capacidades motoras. Pratique padrões de saltos e saltitos, aumentando gradualmente a dificuldade para desafiar a coordenação e a concentração do seu filho.



7

Garrafa no quintal:

Instale uma piscina infantil ou um aspersor para brincar com água refrescante. Incentive o seu filho a chapinhar, saltar e jogar jogos como "Simon diz" ou "Segue o líder" para reforçar as capacidades motoras e a coordenação.



Aventuras na hora do banho

8

Utilize brinquedos de banho e bolhas para transformar a hora do banho numa experiência sensorial. Inclua brinquedos flutuantes, copos e toalhas para exploração sensorial, tornando a hora do banho divertida e educativa.



Dicas para pais

PASSAR TEMPO EM ATIVIDADE COM CRIANÇAS DO PRÉ ESCOLAR

9

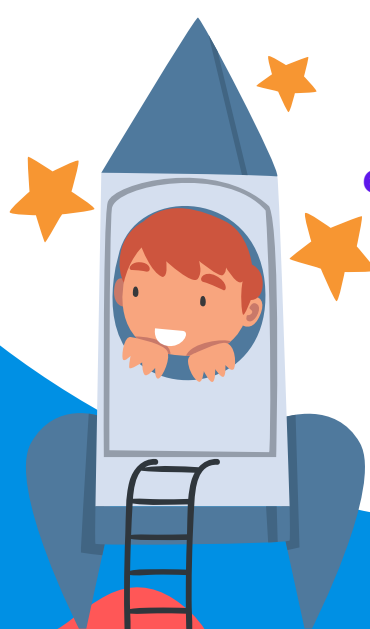
Yoga para crianças

Faça poses de ioga simples em conjunto, promovendo a flexibilidade e o relaxamento. Utilize poses com temas de animais, como o cão descendente (pose do cão) ou a pose da árvore, para as tornar apelativas e acessíveis para as crianças pequenas.



Brincadeiras de faz-de-conta

10



Brincar às aventuras como piratas ou astronautas, estimulando a criatividade e a atividade física. Forneça adereços e materiais, tais como caixas de cartão de naves espaciais ou fatos de teatro para estimular a imaginação e o movimento.

11

Andar de bicicleta

Explore os trilhos locais ou ande de bicicleta pelo bairro em família. Carregue os seus lanches e faça pausas para observar a natureza ou brincar nos parques próximos, fomentando o gosto pela exploração ao ar livre.



Piquenique no parque

12

Prepare um piquenique saudável e passe tempo de qualidade ao ar livre, desfrutando da natureza e da companhia uns dos outros. Traga bolas, papagaios ou frisbees para jogos ativos, criando experiências inesquecíveis e reforçando os laços familiares.

