

123
VILA SÉSAMO

VAMOS!
BRINCAR!

PROMOVENDO A SAÚDE INTEGRAL

CANTANDO E
DANÇANDO

PALAVRAS-CHAVE:
movimento, descanso,
equilíbrio, pular, saltar,
dançar, imitar.



DANÇANDO EM FAMÍLIA

Vamos refletir sobre a importância da atividade física e de movimentar o corpo com a criança?

Ao longo de toda a infância, é comum, por parte da criança, explorar os gestos e os movimentos, compreendendo os limites e as potencialidades do seu corpo. Por isso é tão importante que as brincadeiras corporais façam parte da rotina, promovendo o desenvolvimento físico e emocional da criança.

O clipe **Pra lá e pra cá** mostra que pular, agachar, esticar o corpo ou subir escadas, além de ser divertido, ajuda a manter o corpo saudável. Além disso, mostra que é importante descansar para repor as energias ao longo do dia.

PARA CONVERSAR

No clipe, os personagens cantam, dançam, brincam e se divertem, afirmando que *para ter mais saúde é preciso se movimentar*. Por outro lado, eles também indicam que descansar é fundamental para repor as energias. Veja algumas perguntas que você pode fazer à criança depois de assistirem ao episódio:

- No início do vídeo, o Ênio demonstra uma série de movimentos e os amigos dele imitam. Você se lembra desses movimentos? Quais são eles?
- De acordo com o vídeo, o que o corpo precisa para ter mais saúde?
- Quais brincadeiras você e sua turma fazem para se movimentarem?
- Como você se sente quando se movimenta bastante?
- Por que o corpo precisa descansar?

Para assistir
ao episódio,
acesse:



DICAS PARA O DIA A DIA

Seja o **exemplo** e pratique atividades físicas você também. A criança se sentirá convidada a fazer o mesmo.

Estimule a criança a se **mexer**. Sempre que possível, realizem atividades que movimentem o corpo ao ar livre. Uma caminhada, corrida ou brincadeira com bola ao fim do dia é uma ótima oportunidade!

O **descanso** é igualmente importante. Estipule momentos ao longo do dia para acalmar o corpo e a mente. A meditação e o relaxamento são ótimas opções.

Atividades de **equilíbrio** auxiliam na consciência corporal e coordenação motora. Andar de bicicleta, caminhar sobre uma linha traçada no chão, pular corda ou brincar de amarelinha são excelentes opções. Fique atento à possíveis riscos e equipamentos de segurança necessários.

Uma atividade física feita com a criança, além de contribuir para o desenvolvimento infantil, também pode conectá-la ainda mais aos seus familiares.



DANÇANDO COM O MESTRE!

Nessa brincadeira, a proposta é colocar a família toda para dançar, mas sem perder o equilíbrio!

- 1.** Escolha um espaço livre e separe um **objeto macio** para cada participante colocar sobre a cabeça (pode ser uma almofada ou travesseiro).
- 2.** Escolha um(a) participante para ser o(a) mestre da primeira rodada.
- 3.** Coloque para tocar a música do clipe **Pra lá e pra cá** e dancem com o objeto na cabeça.
- 4.** Quando a música parar (você podem decidir um tempo ou deixar livre a cada rodada), o/a mestre deve fazer um movimento e todos(as) os(as) outros(as) participantes devem copiá-lo(a). Quem derrubar o objeto sai da brincadeira e aguarda a próxima rodada.
- 5.** O(a) mestre deve caprichar nos movimentos. Algumas sugestões são: pular, nadar, esticar, correr, agachar, alongar, equilibrar-se sobre um único pé e pular novamente.
- 6.** Ao término, reserve um momento para vocês relaxarem. Coloque uma música suave e se deitem em silêncio por alguns minutos.
- 7.** Por fim, conversem sobre como foi a brincadeira: o que foi mais difícil de fazer? Por quê? Como estão se sentindo depois de se movimentar e de relaxar?



PARA REGISTRAR E REFLETIR

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Use o espaço abaixo para registrar como foi a experiência, com texto, desenho ou foto.
Você também pode anotar as perguntas, pensamentos, reações e descobertas da criança.

VILA SÉSAMO

VAMOS
BRINCAR!

PROMOVENDO A SAÚDE INTEGRAL

CANTANDO E
DANÇANDO

PALAVRAS-CHAVE:
consciência alimentar,
alimentação saudável,
nutrição, autocuidado.



PRATO COLORIDO

Vamos refletir sobre a importância da alimentação equilibrada e aprender como montar pratos saudáveis?

Quando pequena, a criança tem curiosidade em relação a maior parte dos alimentos. Estimulado pelos familiares ou cuidadores(as) durante a introdução alimentar, o bebê experimenta alimentos de cores, de texturas e de sabores variados. No entanto, quando cresce e começa a ter contato com os alimentos industrializados, muitos desses hábitos se perdem e a criança passa a rejeitar os alimentos naturais.

O clipe **Prato colorido é prato saudável** convida a criança a reconhecer visualmente os alimentos para experimentar comidas coloridas e apetitosas. Além disso, ajuda a identificar os sinais que o corpo emite quando está com fome, por exemplo a barriga roncando.

PARA CONVERSAR

No clipe, os personagens mostram que *prato colorido é gostoso de se ver e comer*. E Grover afirma que, quando a barriga está roncando, é hora de comer. Veja algumas perguntas que você pode fazer à criança depois de assistirem ao episódio:

- ▮ Você se lembra das cores dos alimentos que aparecem no vídeo?
- ▮ O que esses alimentos têm em comum? Onde podemos encontrá-los?
- ▮ Qual(is) desses alimentos você já provou?
- ▮ Como o corpo nos avisa que estamos com fome?
- ▮ Você conhece algum outro sinal que indica que está com fome, além de roncos na barriga?



Para assistir ao episódio, acesse:



DICAS PARA O DIA A DIA

Explique a diferença entre **alimentos naturais** (aqueles que são colhidos na natureza ou produzidos por animais, como as frutas ou o leite) e os **alimentos processados** (que são industrializados e embalados, como bolachas ou salgadinhos).

Valorize e procure oferecer **alimentos naturais** e dar preferência à água, em vez de sucos ou refrigerantes.

Seja criativo e explore as **diferentes formas** de comer um mesmo alimento. Por exemplo, a cenoura crua é mais crocante; já cozida, é mais macia; a batata assada é mais consistente do que um purê de batatas.

Mostre que os **alimentos frescos** possuem sabores diferentes daqueles industrializados, que são artificiais.

Convide a criança a ouvir seu próprio corpo e **entender as sensações**. Pergunte o que o corpo dela diz quando sente o cheiro de uma fruta ou quando experimenta um novo alimento.

Explore os **sentidos** quando estiverem se alimentando. Com a visão, vejam as cores e formatos dos alimentos. Com o tato, sintam suas texturas e temperaturas. Com o olfato, percebam os seus aromas. E, com o paladar, desfrutem dos seus sabores.



Uma alimentação equilibrada e compartilhada entre a criança e seus familiares contribui para o desenvolvimento infantil e o fortalecimento de vínculos.

CAÇA AOS INGREDIENTES!

Nessa brincadeira, a proposta é refletir com a criança sobre uma alimentação equilibrada!

1. Sente com a criança em um local tranquilo e recortem (ou desenhem) imagens de alimentos naturais e industrializados.
2. Esconda as imagens pela casa (você pode colocar as figuras dos alimentos nos locais onde costumamos armazená-los, como cestos, fruteiras ou geladeira).
3. Desafie-a a encontrar as imagens. E, se possível, coloque a música **Prato colorido é prato saudável** para que a busca fique ainda mais divertida.
4. Disponha as imagens encontradas em uma mesa (ou outra superfície plana) e peça para que a criança as separe em dois grupos: alimentos naturais e alimentos processados.
5. Agora, usando as diferentes imagens, montem algumas variações de pratos coloridos e identifiquem quais são as mais nutritivas!
6. Por fim, conversem sobre como foi a brincadeira: o que foi mais difícil de fazer? Por quê? Como foi a experiência de montar os pratos coloridos?



PARA REGISTRAR E REFLETIR

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Use o espaço abaixo para registrar como foi a experiência, com texto, desenho ou foto.
Você também pode anotar as perguntas, pensamentos, reações e descobertas da criança.

123
VILA SÉSAMO

VAMOS!
BRINCAR!

PROMOVENDO A SAÚDE INTEGRAL

CANTANDO E
DANÇANDO

PALAVRAS-CHAVE:
sensações, cinco sentidos,
corpo, consciência corporal.



MEU CORPO SENTE

Vamos utilizar os cinco sentidos para descobrir o que o nosso corpo quer nos dizer?

Desde muito cedo, as crianças utilizam os cinco sentidos para explorar e interagir com o mundo ao redor. Elas sentem o cheiro pelo olfato; os sons por meio da audição; as texturas e temperaturas pelo tato; os sabores pelo paladar; e enxergam as coisas por meio da visão.

Porém, nem sempre usamos esses sentidos para perceber o que o nosso próprio corpo tem a nos dizer. Por exemplo, a sensação de arrepio na pele revela que estamos com frio, já o suor indica a elevação da temperatura corporal devido ao calor.

O clipe **Meu corpo me ensina** convida a criança a identificar as sensações físicas e compreender o que elas significam.

PARA CONVERSAR

No clipe, os personagens comentam sobre algumas sensações. Veja algumas perguntas que você pode fazer à criança depois de assistirem ao episódio:

- Você se lembra dos sinais do corpo mencionados pelos personagens?
- Quais "segredos" esses sinais revelam aos personagens?
- Qual parte do corpo utilizamos para sentir os cheiros?
- O que o corpo quer nos dizer, quando nossos pés estão gelados?
- Quais outros sinais o seu corpo costuma te dar?



Para assistir
ao episódio,
acesse:



DICAS PARA O DIA A DIA

Procure identificar os **cinco sentidos** com a criança. Por exemplo, quando ela elogiar um sabor ou um cheiro, pergunte qual sentido ela usou para descobrir essas informações.

De olhos fechados, peça para que se atente à audição, depois ao paladar, em seguida ao olfato, à temperatura corporal. Então, peça para que abra os olhos e se concentre na visão.

Usem a visão e o tato para **explorar e classificar** diferentes objetos que tenham em casa e não ofereçam risco à criança: quais são da mesma cor ou formato? Quais são macios ou ásperos?

Investiguem como os animais usam os cinco sentidos. O cachorro, por exemplo, é um excelente farejador e consegue identificar o cheiro do seu dono mesmo estando longe dele. Quais outros animais têm sentidos mais aguçados que os seres humanos?

Antes da criança dormir, evite que ela receba muitos **estímulos sensoriais**. A exposição à luz das telas, por exemplo, faz com que ela fique desperta e agitada antes de ir para a cama.

Quando a criança consegue reconhecer os sinais que o próprio corpo dá, ela é capaz de reagir melhor às diferentes sensações.



HORA DA MASSAGEM EM FAMÍLIA

Nessa interação, a proposta é perceber os efeitos da massagem no corpo e na mente.

- 1.** Escolha com a criança um ambiente tranquilo e uma música calma. Se a criança não for alérgica, separe um creme ou um óleo hidratante.
- 2.** Convide-a a perceber como está sentindo o corpo antes da massagem começar. Explique que ela pode pedir para você parar, caso sinta qualquer desconforto ou dor.
- 3. Massagem nas costas:** comece com movimentos suaves e circulares na parte superior das costas da criança. Em seguida, trabalhe os ombros, apertando-os suavemente. Use as mãos em forma de concha para bater levemente nas laterais da coluna. Faça movimentos de amassamento na parte inferior das costas.
- 4. Massagem nas pernas:** deslize as palmas das suas mãos com movimentos para cima e para baixo, desde as coxas até o joelho da criança. Depois amasse as panturrilhas e faça movimentos circulares nos pés dela.
- 5. Massagem nos braços:** faça movimentos suaves e circulares nas mãos da criança. Como as palmas das suas mãos, massageie o antebraço da criança, fazendo movimentos para cima e para baixo. Em seguida, amasse os bíceps da criança e faça movimentos circulares nos dedinhos dela.
- 6. Massagem no rosto:** use as pontas dos dedos para fazer movimentos circulares na testa da criança. Em seguida, deslize seus dedos pelas bochechas, começando no nariz e terminando nas orelhas. Use seus dedos para massagear suavemente as sobrancelhas e depois as têmporas. Termine massageando cuidadosamente o queixo da criança com a palma da mão.
- 7.** Ao término da massagem, peça para a criança comentar como o corpo dela ficou. Procure entender o que ela percebeu durante a massagem: quais sons ouviu? Quais aromas sentiu? Quais toques foram mais agradáveis?

Aos poucos, conforme a criança vai recebendo a massagem, ela vai aprendendo como fazê-la em você também!



PARA REGISTRAR E REFLETIR

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Use o espaço abaixo para registrar como foi a experiência, com texto, desenho ou foto.
Você também pode anotar as perguntas, pensamentos, reações e descobertas da criança.

123
VILA SÉSAMO

VAMOS
BRINCAR!

PROMOVENDO A SAÚDE INTEGRAL

CANTANDO E
DANÇANDO

PALAVRAS-CHAVE:
emoções, sentimentos,
empatia, pensar, agir.



PARA
CONVERSAR

Para assistir
ao episódio,
acesse:



No clipe, os personagens
falam sobre sentimentos
e sobre emoções. Veja
algumas perguntas
que você pode fazer
à criança depois de
assistirem ao episódio:

Você se lembra de algum momento
em que se sentiu muito feliz?

- O que estava acontecendo?
- O que você sentiu ao relembrar
desse momento?

Alguma vez você já percebeu que
alguém da sua família estava triste?

- Como você notou isso?
- O que você fez (ou poderia ter
feito) para ajudar essa pessoa a
se sentir melhor?

Você acha que as pessoas ficam
alegres e tristes pelos mesmos
motivos? Ou cada pessoa sente de
um jeito diferente?

CLIPES MUSICAIS



SENTIMENTOS VÊM E VÃO

Vamos ajudar a criança a reconhecer as emoções e os
sentimentos, desenvolvendo a identidade e a empatia?

Você já ouviu falar em emoções e sentimentos? Embora
essas duas palavras pareçam semelhantes, elas têm
significados diferentes.

As **emoções** são como reações rápidas e momentâneas
do nosso corpo a algo que acontece ao nosso redor, como
sentir medo quando vemos um cachorro grande ou ficar feliz
quando alguém nos dá um abraço. Algumas emoções comuns
são: medo, alegria, tristeza, raiva, surpresa, nojo e vergonha.

Já os **sentimentos** são como interpretações mais
duradouras dessas emoções, que ficam em nossa
memória e podem nos afetar por um tempo mais
longo, como sentir gratidão por alguém que nos
ajudou ou sentir tristeza por perder alguém que
amamos. Alguns exemplos de sentimentos são:
amor, ódio, gratidão, inveja, confiança e empatia.

O clipe **O que passa aqui dentro?** ajuda a criança
a identificar as emoções e os sentimentos, a perceber
que eles vêm e vão e que cada um tem um jeito de
sentir e de se expressar.

DICAS PARA O DIA A DIA

Crie um **ambiente acolhedor** em casa: as crianças precisam se sentir seguras e amadas para compartilhar o que sentem e desenvolverem uma saúde emocional positiva.

Pratique a **resolução de conflitos**: ajude e encoraje a criança a resolver conflitos de forma respeitosa e positiva, sempre buscando por soluções.

Construa com a criança combinados de convivência e lembre-os sempre que preciso.

Quando estiverem assistindo vídeos, ouvindo músicas ou lendo um livro, aproveitem a oportunidade para **conversar** sobre os sentimentos abordados e as reações dos personagens.

Pratique a **escuta ativa**: ouça atentamente o que a criança tem a dizer e ajude-a a identificar o que está sentindo.

Busque **ajuda profissional**, se as crianças estiverem lidando com problemas emocionais mais sérios ou que a família tenha dificuldade em abordar.

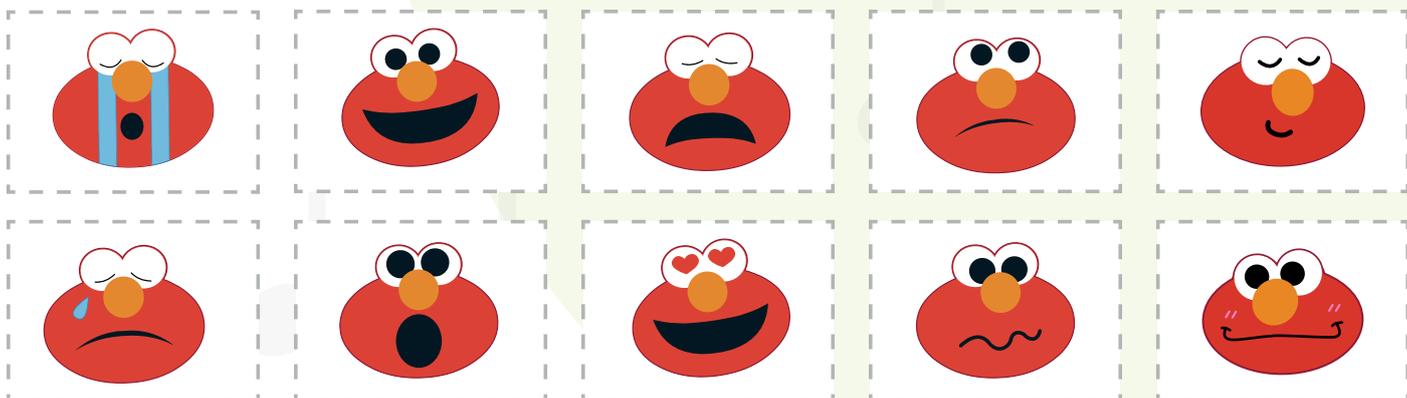


Quando a criança percebe que a companhia dela faz bem aos familiares, ela se sente querida e especial.

EMOCIONÔMETRO

Nessa atividade, a proposta é criar um tipo de termômetro que permite a criança identificar suas emoções e seus sentimentos no dia a dia.

1. Observem e identifiquem as imagens que representam as diferentes emoções e sentimentos, nos cartões na parte inferior desta página.
2. Em seguida, recortem, posicionem e cole todos os cartões sobre uma faixa de papel (ou papelão) de aproximadamente 30 cm. Ao lado de cada imagem, escrevam o nome da emoção ou do sentimento correspondente.
4. Então usem pregadores (ou cliques) para identificar cada pessoa da família. Vocês podem escrever os nomes ou desenhar os rostos em pedaços pequenos de papel, e colá-los nos pregadores (ou cliques).
5. Quando a faixa e os pregadores estiverem prontos, é hora de começar a usar o emocionômetro! Fixe-o na parede ou na porta da geladeira, numa altura que seja visível para a criança.
6. Combinem que o medidor é um objeto do dia a dia, que deve ser utilizado por todos que vivem na casa, para que cada um identifique e expresse o que está sentindo.
7. E, toda vez que a criança manifestar dificuldade em lidar com suas emoções e sentimentos, procure conversar e acolher o que ela está sentindo.



PARA REGISTRAR E REFLETIR

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Use o espaço abaixo para registrar como foi a experiência, com texto, desenho ou foto.
Você também pode anotar as perguntas, pensamentos, reações e descobertas da criança.

CANTANDO E
DANÇANDO

PALAVRAS-CHAVE:

corpo, música,
ritmo, movimento.

CORPO SONORO

Que tal criar com a criança uma música para ela expressar o que pensa e o que sente?

Crianças pequenas gostam muito de música! Elas podem experimentar a música de diferentes maneiras: ouvindo e prestando atenção na música (contemplação), dançando ou balançando o corpo de acordo com o ritmo e o espaço (movimento corporal) e até mesmo criando sua própria música, seja cantando ou tocando instrumentos simples.

A música pode ajudá-las a se expressar, a melhorar a coordenação motora e até mesmo a desenvolver habilidades sociais, quando compartilham a experiência musical com outras crianças.

Além disso, ao entrar em contato com diferentes estilos de música e de dança, somos apresentados a diferentes culturas, ampliando nosso repertório, nosso conhecimento de mundo e, conseqüentemente, o que sabemos sobre nós mesmos.

Os episódios **Oficinas cantando e dançando**, com Tiago Abravanel e com os Barbatuques, revelam o quanto todos(as) podemos nos divertir ao cantar e dançar.

PARA
CONVERSAR

Nas **Oficinas Cantando e Dançando**, os personagens descobrem como criar músicas e movimentos e como produzir sons com o próprio corpo. Veja algumas perguntas que você pode fazer à criança depois de assistir aos episódios:

- Você gosta de ouvir músicas e dançar? Com quem? Onde? Quando?
- Quais são as suas músicas e danças favoritas?
- Você já inventou uma música, como o Tiago fez com o Come-Come?
- Você já fez música com o seu próprio corpo, como os Barbatuques fizeram com a Abby e o Elmo?

Para assistir
ao episódio,
acesse:



Para assistir
ao episódio,
acesse:



DICAS PARA O DIA A DIA

Quando estiverem ouvindo uma música, ajude a criança a entender a letra e converse sobre os **sentimentos** despertados.

Apresente e **dance** com as crianças diferentes tipos de músicas, seja em momentos de descontração, durante atividades domésticas ou em um momento de relaxamento.

Explore diferentes objetos que podem **produzir sons**. Por exemplo, transforme um balde num tambor ou um pote plástico com grãos num chocalho.

Quando a criança estiver assistindo a um filme infantil, convide-a a relacionar as trilhas sonoras com as **reações** dos personagens.

Criem músicas com o próprio **corpo** ao: bater palmas, bater os pés no chão, inspirar e expirar fortemente, fazer estalos com a boca etc.

Brinquem de **reproduzir** determinados sons do dia a dia, como a campainha de casa, o ruído de caminhão, o miado de um gato etc.

Se possível, organizem uma playlist com as **músicas favoritas** da família. Além de ouvir, cantar e dançar junto, essa será uma boa oportunidade para vocês conhecerem os gostos de cada pessoa.

Brinquem de dançar e movimentar livremente o corpo em **diferentes níveis e posições**, como rolando, rastejando, de joelhos, de pé, pulando ou imitando os animais.

NOSSA CANÇÃO

Nesse desafio, a proposta é criar com a criança uma música acompanhada de movimentos ritmados.

- 1.** Comece explicando que, para se criar uma música, é preciso inventar uma letra e uma melodia.
- 2.** Escolham um tema que seja do interesse da criança, como animais, esportes, viagens etc. Certifique-se de que seja algo que possa ser representado através de movimentos de gestos e movimentos.
- 3.** Criem uma melodia simples que combine com o tema escolhido. Pode ser uma música original ou a adaptação de uma música já conhecida, com a letra modificada para se adequar ao tema. Vocês podem usar os sons do corpo ou criar sons com objetos para marcar o ritmo.
- 4.** Depois, inventem uma letra simples para a música. Peça que a criança sugira palavras e rimas. Depois, ajude-as a organizar em uma letra coerente.
- 5.** Para finalizar, criem movimentos ou coreografias simples para acompanhar a música. Pratiquem e ensaiem algumas vezes, até que todos(as) estejam seguros(as) e satisfeitos(as)!
- 6.** Quando estiver tudo pronto, apresentem para familiares e amigos da criança. Lembre-se de celebrar o trabalho em equipe e a criatividade da criança!



PARA REGISTRAR E REFLETIR

NOME: _____

DATA: ____/____/____

Use o espaço abaixo para registrar como foi a experiência, com texto, desenho ou foto.
Você também pode anotar as perguntas, pensamentos, reações e descobertas da criança.