



# Cadeirinha Invisível

## MISSÃO

Sentar na cadeirinha invisível para descansar na floresta, sem deixar ela quebrar!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita a mãe, tentando sentar na sua própria cadeirinha imaginária.

## MÃE FAZ

Agachamento clássico, com pés na largura dos ombros.

## INTERAÇÃO

Contam juntos "1, 2, 3" antes de levantar da cadeirinha.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Agachamento parcial (movimento mais curto).

## NÍVEL 2

Agachamento completo (quadril abaixo da linha dos joelhos).



# Passo do Caranguejo

## MISSÃO

Andar de lado como um caranguejo para fugir da onda do mar!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita um caranguejo, andando de lado com as pernas abertas.

## MÃE FAZ

Agachamento sumô (pernas bem afastadas, pontas dos pés para fora).

## INTERAÇÃO

Fazem o som do caranguejo ("ploc, ploc") juntos enquanto se movem.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer o agachamento com amplitude menor.

## NÍVEL 2

Agachar até a amplitude máxima, segurando 1 segundo embaixo.



# Passo Silencioso

## MISSÃO

Dar um passo para trás bem devagar para não assustar o passarinho.

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Tenta imitar o passo para trás da mãe, focando no equilíbrio.

## MÃE FAZ

Afundo Reverso (passo para trás, flexionando os joelhos).

## INTERAÇÃO

Ambos fazem o sinal de "shhh" com o dedo na boca a cada passo.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Passo curto, com pouca descida do joelho.

## NÍVEL 2

Passo longo, quase tocando o joelho de trás no chão.



# Reverência do Rei

## MISSÃO

Fazer a reverência (cumprimento) para o rei e a rainha do castelo.

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Inclina o tronco para frente, imitando um cumprimento real.

## MÃE FAZ

Exercício "Bom Dia" (inclinação de tronco com costas retas).

## INTERAÇÃO

Um é o rei/rainha e o outro faz a reverência, depois trocam os papéis.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Inclinação curta, com a mão na lombar para garantir a postura.

## NÍVEL 2

Inclinação até o tronco ficar quase paralelo ao chão.



# Ponte Levadiça

## MISSÃO

Levantar a ponte bem alto para os barquinhos passarem por baixo!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Passa por baixo do quadril da mãe com um carrinho ou engatinhando.

## MÃE FAZ

Elevação pélvica, deitada de barriga para cima.

## INTERAÇÃO

A criança avisa "Barquinho vindo!" e a mãe tem que subir a ponte.

## TEMPO

2-3 min

## NÍVEL 1

Subir e descer devagar.

## NÍVEL 2

Segurar 3 segundos no topo, contraindo forte o glúteo.



# Escada Mágica

## MISSÃO

Subir a escada mágica, degrau por degrau, para alcançar o topo da torre.

## MATERIAL NECESSÁRIO

Cadeira firme ou degrau para a mãe; almofada para a criança.

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Sobe e desce da almofada ou de um degrau baixo.

## MÃE FAZ

Step-Up na cadeira, alternando as pernas.

## INTERAÇÃO

Contam os "degraus" juntos a cada subida.

## TEMPO

2-3 min

## NÍVEL 1

Usar um apoio mais baixo (um livro grosso).

## NÍVEL 2

Fazer o movimento sem apoiar as mãos em nada.



# Pega-Pega Lateral

## MISSÃO

Desviar de um lado para o outro para não ser pego na brincadeira!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Corre de um lado para o outro.

## MÃE FAZ

Afundo Lateral, alternando os lados.

## INTERAÇÃO

A mãe tenta "pegar" a criança ao se mover para o lado dela.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Dar um passo lateral e agachar pouco.

## NÍVEL 2

Agachar o máximo possível na lateral.



# Ponta do Pé Curiosa

## MISSÃO

Ficar na ponta do pé para conseguir espiar por cima do muro!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Fica na ponta dos pés, tentando ver algo longe.

## MÃE FAZ

Elevação de Panturrilha, em pé.

## INTERAÇÃO

A cada subida, um dos dois diz o que "viu" do outro lado do muro.

## TEMPO

2 min

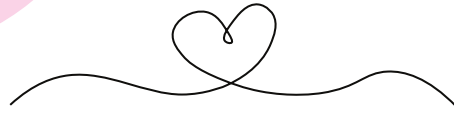
## NÍVEL 1

Fazer o movimento livre.

## NÍVEL 2

Segurar 2 segundos na posição mais alta.





# Muro do Castelo

## MISSÃO

Segurar o muro do castelo com as costas para ele não cair!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Parede livre

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Tenta "empurrar" os joelhos da mãe (de leve) para testar a força do muro.

## MÃE FAZ

Agachamento Isométrico na parede.

## INTERAÇÃO

A criança é o "dragão" que testa a força do muro.

## TEMPO

30-45s

## NÍVEL 1

Posição mais alta (joelhos menos flexionados).

## NÍVEL 2

Posição a 90 graus (como se estivesse sentada).



# Cachorrinho no Poste

## MISSÃO

Imitar o cachorrinho feliz que levanta a patinha no poste!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Em quatro apoios, imita o cachorrinho.

## MÃE FAZ

Exercício "Hidrante" (elevação lateral de perna).

## INTERAÇÃO

Fazem o som do cachorrinho ("au au!") e trocam de "patinha" (perna) juntos.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Movimento com amplitude curta.

## NÍVEL 2

Segurar 2 segundos na posição mais alta.



# Coice de Cavalinho

## MISSÃO

Ser um cavalinho forte e dar um coice para o céu!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Em quatro apoios, imita o coice.

## MÃE FAZ

Elevação de perna em quatro apoios (coice de glúteo).

## INTERAÇÃO

Relincham como cavalinhos a cada coice.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Movimento lento e controlado.

## NÍVEL 2

Pulsar 3 vezes no topo antes de descer a perna.



# Ponte de Uma Perna Só

## MISSÃO

Levantar a ponte usando a superforça de uma perna só!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Tenta se equilibrar em um pé só, imitando a mãe.

## MÃE FAZ

Elevação pélvica unilateral.

## INTERAÇÃO

A criança ajuda a contar quantas vezes a "ponte forte" sobe.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Manter a perna elevada flexionada, em vez de esticada.

## NÍVEL 2

Manter o quadril perfeitamente alinhado.



# Pedalandando na Floresta

## MISSÃO

Pedalar nossa bicicleta imaginária bem rápido para fugir do lobo!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Deitada, imita o movimento de pedalar no ar.

## MÃE FAZ

Abdominal bicicleta clássico.

## INTERAÇÃO

A mãe narra a perseguição:  
"Mais rápido, o lobo está chegando!".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer o movimento com os pés mais altos e ritmo lento.

## NÍVEL 2

Fazer o movimento com as pernas mais próximas ao chão.



# Barquinho no Rio

## MISSÃO

Remar nosso barquinho para chegar na cachoeira secreta!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Pula por cima das pernas da mãe cada vez que elas se esticam.

## MÃE FAZ

Abdominal remador.

## INTERAÇÃO

A mãe avisa "Cuidado com a onda!" quando a criança precisa pular.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer o movimento com os joelhos sempre um pouco flexionados.

## NÍVEL 2

Esticar completamente braços e pernas.



# Escalando a Montanha

## MISSÃO

Escalar a montanha de gelo para chegar ao topo!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Cadeira firme ou sofá.

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita o movimento de escalada em pé ou no chão.

## MÃE FAZ

Escalador (mountain climber) com mãos apoiadas na cadeira.

## INTERAÇÃO

Contam juntos cada "passo" na escalada.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Movimento lento e controlado.

## NÍVEL 2

Aumentar a velocidade, como se estivesse correndo.



# Robô Giratório

## MISSÃO

Virar um robô que olha para todos os lados para vigiar o laboratório!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita o robô, girando o tronco de um lado para o outro.

## MÃE FAZ

Rotação de tronco em pé com elevação de joelho.

## INTERAÇÃO

Fazem sons de robô ("bip, bop") a cada rotação.

## TEMPO

2 min

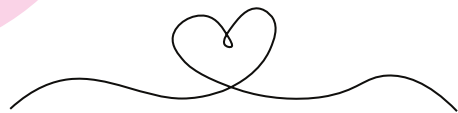
## NÍVEL 1

Fazer o movimento sem elevar muito o joelho.

## NÍVEL 2

Tocar o cotovelo no joelho oposto.





# Caranguejo Pega-Estrela

## MISSÃO

Ser um caranguejo que estica a patinha para pegar as estrelas do fundo do mar!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Anda pela sala como um caranguejo (ponte invertida).

## MÃE FAZ

Em posição de ponte invertida, toca a mão no pé oposto.

## INTERAÇÃO

Competem para ver quem "pega mais estrelas".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Apenas levantar a mão, sem tentar tocar no pé.

## NÍVEL 2

Tocar a ponta do pé a cada repetição.



# Super-Herói Voador

**MISSÃO** Voar como um super-herói,  
esticando braço e perna para ganhar  
velocidade!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita um super-herói  
voando.

## MÃE FAZ

Perdigueiro (em 4 apoios,  
estende braço e perna  
opostos).

## INTERAÇÃO

A mãe narra a aventura do  
voo sobre a cidade.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Levantar apenas um membro  
de cada vez.

## NÍVEL 2

Segurar a posição por 3  
segundos de cada lado.



# Limpador de Para-brisa

## MISSÃO

Limpar o vidro do carro para podermos ver a chuva indo embora!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita o movimento do limpador com os braços.

## MÃE FAZ

Deitada, deixa os joelhos flexionados caírem para cada lado.

## INTERAÇÃO

A criança comanda a velocidade do "limpador".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Manter os pés apoiados no chão durante o movimento.

## NÍVEL 2

Fazer com os pés elevados.



# Estrela do Mar

## MISSÃO

Ficar firme como uma estrela do mar  
no fundo do oceano!

### MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

### ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

### CRIANÇA FAZ

Deita no chão e se estica,  
imitando uma estrela do  
mar.

### MÃE FAZ

Prancha Lateral, apoiada no  
cotovelo.

### INTERAÇÃO

A criança pode fazer  
cócegas na "estrela do mar"  
(mãe).

### TEMPO

2 min

### NÍVEL 1

Prancha lateral com os joelhos  
apoiados no chão.

### NÍVEL 2

Prancha lateral completa.



# Túnel Infinito

## MISSÃO

Manter o túnel firme para o trem passar sem bater!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Engatinha por baixo do corpo da mãe.

## MÃE FAZ

Posição de Prancha Alta (mãos no chão).

## INTERAÇÃO

A mãe faz o som do apito do trem ("piuíí!") para a criança passar.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Prancha Alta com os joelhos apoiados no chão.

## NÍVEL 2

Prancha Alta completa.



# Caverna do Urso

## MISSÃO

Andar como um urso forte e pesado dentro da sua caverna.

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Anda em quatro apoios (mãos e pés no chão), imitando um urso.

## MÃE FAZ

Posição de "Urso" Isométrica (joelhos flutuando).

## INTERAÇÃO

Ambos andam pela "caverna", fazendo sons de urso.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Manter a posição parada (isometria).

## NÍVEL 2

Dar pequenos passos para frente e para trás na posição.



# Empurra o Castelo

## MISSÃO

Usar nossa super-força para empurrar o portão pesado do castelo!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Parede ou sofá firme

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

"Ajuda" a empurrar a parede ao lado da mãe.

## MÃE FAZ

Flexão inclinada na parede ou sofá.

## INTERAÇÃO

A criança dá o comando "Agora!" e ambas empurram juntas.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer na parede, com o corpo mais em pé.

## NÍVEL 2

Fazer no sofá, com o corpo mais inclinado.



# Cabo de Guerra do Abraço

## MISSÃO

Puxar a corda mágica para trazer seu amigo para um super abraço!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Toalha de rosto

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Segura uma ponta da toalha com as duas mãos.

## MÃE FAZ

Remada Sentada com toalha.

## INTERAÇÃO

É um "cabo de guerra do bem". A cada puxada, a mãe diz "Vem!".

## TEMPO

2 min

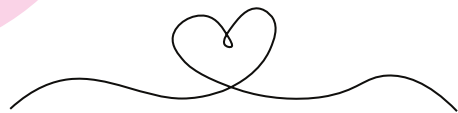
## NÍVEL 1

Manter o tronco mais reto, com menos inclinação.

## NÍVEL 2

Inclinar mais o tronco para trás (costas retas).





# Mergulho do Pinguim

## MISSÃO

Ser um pinguim que mergulha na água gelada para pegar peixinhos!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Cadeira firme ou sofá

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita um pinguim andando e batendo as "asas".

## MÃE FAZ

Mergulho de tríceps no banco/cadeira.

## INTERAÇÃO

A cada "mergulho", a criança pega um "peixinho" imaginário.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Flexionar pouco os cotovelos (movimento curto).

## NÍVEL 2

Descer até os cotovelos formarem um ângulo de 90 graus.



# O Músculo do Super-Herói

## MISSÃO

Mostrar nosso super músculo para assustar o vilão!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Opcional: garrafinhas de água

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita a mãe, flexionando o cotovelo e mostrando o "muque".

## MÃE FAZ

Rosca Bíceps, de pé ou sentada.

## INTERAÇÃO

Fazem caretas de "fortões". A cada 5 repetições, gritam "Super Força!".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer sem peso, com contração muscular.

## NÍVEL 2

Usar garrafinhas com água como peso.



# O Voo da Águia

## MISSÃO

Bater nossas asas como uma águia gigante voando sobre as montanhas!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Opcional: garrafinhas de água

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita o voo da águia, abrindo e fechando os braços.

## MÃE FAZ

Elevação Lateral para ombros.

## INTERAÇÃO

Ambos "voam" juntos, fazendo o som da águia.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer o movimento sem peso, cotovelos levemente flexionados.

## NÍVEL 2

Usar um peso leve (garrafinhas).



# Puxando o Tesouro

## MISSÃO

Puxar o baú do tesouro que está preso no fundo do navio pirata!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Cabo de vassoura

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Senta na frente da mãe e segura no meio do cabo, sendo "puxada".

## MÃE FAZ

Remada Curvada com cabo de vassoura.

## INTERAÇÃO

A cada puxada, a mãe diz "Está quase vindo!".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer o movimento com pouca inclinação do tronco.

## NÍVEL 2

Inclinar o tronco a 45 graus, com costas retas.



# Empurrando o Teto

## MISSÃO

Usar nossa força para empurrar o teto da caverna que está caindo!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Opcional: almofadas pequenas

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Senta e empurra o ar (ou as almofadas) para cima.

## MÃE FAZ

Desenvolvimento de ombros sentado no chão.

## INTERAÇÃO

Contam juntos "1, 2, 3... Empurra!".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Fazer o movimento sem peso.

## NÍVEL 2

Usar almofadas ou garrafinhas como peso.



# Dança Congelada

## MISSÃO

Dançar com passos malucos e congelar como uma estátua quando a música parar!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Opcional: música

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Dança junto com a mãe, imitando os passos dela.

## MÃE FAZ

Lidera a dança com passos aeróbicos simples.

## INTERAÇÃO

Quando a música para, ambos congelam. O primeiro a se mexer perde.

## TEMPO


2-3 min

## NÍVEL 1

Movimentos mais lentos.

## NÍVEL 2

Aumentar a velocidade dos passos de dança.



# Pula-Feijão

## MISSÃO

Pular por cima dos "saquinhos de feijão mágicos" sem encostar neles!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Livros ou fitas no chão

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Pula com os dois pés de um lado para o outro dos objetos.

## MÃE FAZ

Salto lateral com os dois pés (ou passo lateral rápido).

## INTERAÇÃO

Ambos pulam juntos sobre o mesmo "feijão" ou em "feijões" diferentes.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Dar um passo largo por cima do objeto, sem saltar.

## NÍVEL 2

Saltar com os dois pés juntos de um lado para o outro.



# Siga o Mestre Veloz

## MISSÃO

Imitar todos os movimentos do mestre o mais rápido que puder!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita os movimentos da mãe.

## MÃE FAZ

Faz uma sequência cardio: Corrida no lugar, Polichinelo sem salto, etc.

## INTERAÇÃO

A mãe é o "mestre" e a criança o "aprendiz". Na rodada seguinte, trocam.

## TEMPO

2-3 min

## NÍVEL 1

Fazer a sequência em ritmo de marcha.

## NÍVEL 2

Aumentar a velocidade da sequência.





# Esqui na Montanha

## MISSÃO

Esquiar na neve, pulando de um lado para o outro para desviar das árvores!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita o movimento de esquiar, saltando de um pé para o outro.

## MÃE FAZ

Salto de patinador (Skater jump).

## INTERAÇÃO

Ambos "esquiam" juntos, como se estivessem na mesma montanha.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Dar um passo largo para o lado em vez de saltar.

## NÍVEL 2

Saltar com mais amplitude e velocidade.



# Corre Mensageiro

## MISSÃO

Levar as cartas secretas para o outro lado do reino antes que o tempo acabe!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Dois objetos marcadores

## ESPAÇO

✗ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Corre de um ponto ao outro.

## MÃE FAZ

Corrida vai-e-vem (shuttle run).

## INTERAÇÃO

Missão em equipe: um leva a carta, bate na mão do outro para o próximo ir.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Trote leve entre os pontos.

## NÍVEL 2

Corrida em velocidade (sprint).



# Estátua de Gelo

## MISSÃO

Ficar duro como gelo e depois derreter completamente quando o sol aparece!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Inspira puxando os ombros para cima e expira relaxando o corpo para frente.

## MÃE FAZ

Guia o movimento, fazendo junto.

## INTERAÇÃO

A mãe narra a transformação de gelo para água.

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Foco na percepção do movimento, sem forçar.

## NÍVEL 2

Tenta sentir cada parte do corpo "derretendo".



# Alongamento dos Animais

## MISSÃO

Espreguiçar como os animais da floresta: gato, cachorro e tatu!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita os animais junto com a mãe.

## MÃE FAZ

Guia a sequência: Gato/Vaca, Cachorro Olhando para Baixo, Tatu-Bolinha.

## INTERAÇÃO

Fazem os sons dos animais juntos a cada postura.

## TEMPO

2-3 min

## NÍVEL 1

Fazer os movimentos com menor amplitude.

## NÍVEL 2

Segurar cada postura por 15 segundos.



# Borboleta Calma

## MISSÃO

Ser uma borboleta que bate as asas bem devagar, descansando em uma flor.

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Senta, junta a sola dos pés e balança os joelhos.

## MÃE FAZ

O mesmo movimento de "borboleta", sentindo alongar a virilha.

## INTERAÇÃO

Cantam uma música suave enquanto "batem as asas".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Manter a postura sem balançar os joelhos.

## NÍVEL 2

Balançar os joelhos suavemente.



# Cobra e a Concha

## MISSÃO

Ser uma cobra que se estica para pegar sol e depois se esconde em sua concha.

## MATERIAL NECESSÁRIO

Tapete

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Imita os movimentos da mãe no seu próprio ritmo.

## MÃE FAZ

Sequência: Posição da Cobra e depois Posição da Criança.

## INTERAÇÃO

A mãe narra: "Vamos virar uma cobra... agora, vamos nos esconder!".

## TEMPO

2 min

## NÍVEL 1

Na "Cobra", manter os cotovelos flexionados.

## NÍVEL 2

Estender completamente os cotovelos na "Cobra".



# Cheirar a Flor, Soprar a Vela

## MISSÃO

Cheirar a flor mais cheirosa e soprar a velinha do bolo bem devagar.

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Inspira pelo nariz ("cheira a flor") e expira pela boca ("sopra a vela").

## MÃE FAZ

O mesmo movimento, guiando a criança.

## INTERAÇÃO

Sentados um de frente para o outro, de mãos dadas.

## TEMPO

1-2 min

## NÍVEL 1

Fazer 3 a 4 respirações lentas.

## NÍVEL 2

Tentar fazer a expiração durar o dobro da inspiração.



# Abraço Final

## MISSÃO

Guardar toda a energia boa da nossa brincadeira no abraço mais forte de todos!

## MATERIAL NECESSÁRIO

Nenhum

## ESPAÇO

✓ Pequeno / ✓ Grande

## CRIANÇA FAZ

Dá um abraço apertado na mãe.

## MÃE FAZ

Abraça a criança com presença e carinho.

## INTERAÇÃO

Permanecem abraçados com três respirações profundas.

## TEMPO

1 min

## NÍVEL 1

Foco na conexão e no encerramento positivo.

## NÍVEL 2

Foco na conexão e no encerramento positivo.