



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

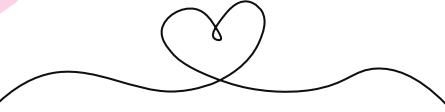
30-45s

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

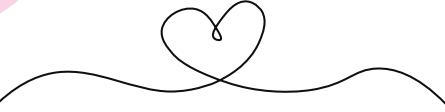
2 min

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 super-força 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.



Pedalando 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

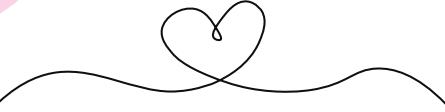
2 min

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

Estar 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

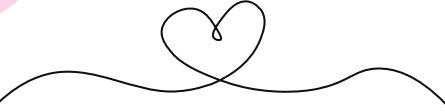
2 min

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

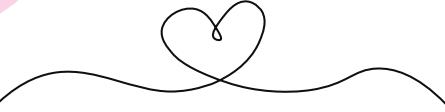
2 min

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

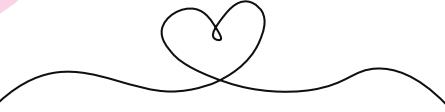
2 min

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 ("piuúúú!") para a criança passar.

TEMPO

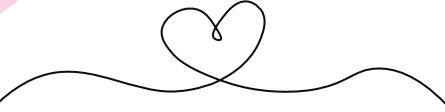
2 min

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

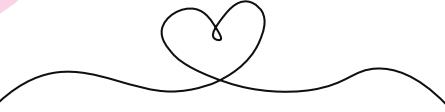
2 min

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

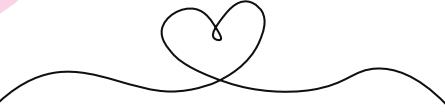
2 min

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

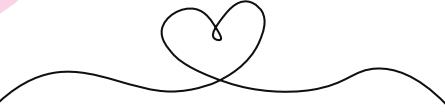
2 min

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

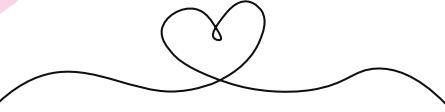
1-2 min

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.