

# PLANEJAMENTO MATERNAL

## SONO/ÁGUA E SOL

24 a 28 de maio

Antes de iniciar as atividades seguem alguns esclarecimento aos pais sobre a importância do sono.

Segundo a Fundação Nacional do Sono, dormir é tão importante quanto a alimentação e a higiene pois, além de ajudar no desenvolvimento intelectual, é durante o sono que o corpo libera os hormônios de crescimento. Dormir pelo tempo recomendado para cada faixa etária está associado a uma melhora na atenção, na memória, no comportamento, na aprendizagem e na saúde emocional.

Como ajudar seu filho a dormir melhor:

Estabeleça uma rotina para o sono

Ofereça alimentos leves à noite

**Comer tarde da noite é um comportamento prejudicial à saúde,**

Crie um ambiente ideal para dormir

Evite agitação ou muito estímulo momentos antes da hora de dormir

<https://escoladainteligencia.com.br/blog/a-importancia-do-sono-para-o-desenvolvimento-da-crianca/>

Segue uma tabela com as referências para cada faixa etária:

0 a 3 meses	De 14 a 17 horas
4 a 11 meses	De 12 a 15 horas
1 a 2 anos	De 11 a 14 horas
3 a 5 anos	De 10 a 13 horas
6 a 13 anos	De 9 a 11 horas
14 a 17 anos	De 8 a 10 horas
18 a 64 anos	De 7 a 9 horas
mais de 65 anos	De 7 a 8 horas

<https://i.pinimg.com/originals/2f/7d/b1/2f7db1c6bbe13e055ac83967d1c9a149.png>

9

## **SEGUNDA-FEIRA**

**Atividade: História - A casa sonolenta**

<https://youtu.be/TrY6KKy4MqY>

### A CASA SONOLENTA

Era uma vez  
uma casa sonolenta  
onde todos viviam dormindo

Nessa casa  
tinha uma cama  
uma cama aconchegante,  
numa casa sonolenta,  
onde todos viviam dormindo.

Nessa cama  
tinha uma avó,  
uma avó roncando,  
numa cama aconchegante,  
numa casa sonolenta,  
onde todos viviam dormindo.

Em cima dessa avó  
tinha um menino,  
um menino sonhando,  
em cima de uma avó roncando,  
numa cama aconchegante,  
numa casa sonolenta,  
onde todos viviam dormindo.

Em cima desse menino  
tinha um cachorro,  
um cachorro cochilando,  
em cima de um menino sonhando,  
em cima de uma avó roncando,  
numa cama aconchegante,  
numa casa sonolenta,  
onde todos viviam dormindo.

Em cima desse cachorro tinha um gato  
um gato ressonando,  
em cima de um cachorro cochilando,

Em cima de um menino  
sonhando,  
em cima de uma avó roncando,  
numa cama aconchegante,  
numa casa sonolenta,  
onde todos viviam dormindo.

Em cima desse gato  
tinha um rato,  
um rato dormitando,  
em cima de um gato  
ressonando,  
em cima de um cachorro  
cochilando,  
em cima de um menino  
sonhando,  
em cima de uma avó roncando,  
numa cama aconchegante,  
numa casa sonolenta,  
onde todos viviam dormindo.

E em cima desse rato  
tinha uma pulga...

Será possível?  
Uma pulga acordada,  
que picou o rato,  
que assustou o gato,  
que arranhou o cachorro,  
que caiu sobre o menino,  
que deu um susto na avó,  
que quebrou a cama,  
numa casa sonolenta,  
onde ninguém mais estava  
dormindo.

Autor: Audrey Wood

#### **Materiais:**

- Acesso à internet
- História escrita

#### **Desenvolvimento:**

Antes de disponibilizar a atividade para sua criança, leia atentamente as informações.

Ofereça à criança um local tranquilo para assistir a história ou se preferir o adulto poderá ler para a criança a história escrita, disponibilizada no texto acima. Depois explique a importância do sono para a criança.

Vocês também podem trabalhar os personagens que aparecem, a ordem em que eles aparecem, explorando assim as possibilidades das histórias e trabalhando a linguagem oral, a abstração, a memorização e a atenção

**Objetivos:**

- Ouvir histórias
- Desenvolver oralidade
- Letramento
- Valorizar a importância do sono para a saúde

## **TERÇA-FEIRA**

### **Atividade: Arco-íris**

**Materiais:**

- Borrifador
- Água
- Esguicho/mangueira de água

**Desenvolvimento:**

Para esta atividade é preciso que estejam num dia de sol, de preferência na hora que ele esteja bem forte.

Encha o borrifador com a água, coloque a criança de costas para o sol e peça para que ela vá apertando o borrifador. Assim conforme a água é espirrada, os raios de sol incidem nos borrifos e irão formar um pequeno arco-íris. Se você tiver espaço, também pode fazer com um esguicho de água, aproveitando para molhar as plantas.

Vídeo de como fazer o arco-íris com a mangueira de água:

[https://www.youtube.com/watch?v=FF5k\\_H9JWmU](https://www.youtube.com/watch?v=FF5k_H9JWmU)

Como fazer o arco-íris com borrifador

[https://youtu.be/E40KwUiP2Ec?list=RDCMUCQMGePw2W\\_qXeusHewG5pVw](https://youtu.be/E40KwUiP2Ec?list=RDCMUCQMGePw2W_qXeusHewG5pVw)

### **Objetivos:**

- Desenvolver coordenação motora
- Trabalhar percepção visual
- Vivenciar experiências que permitam compreender fenômenos da natureza
- Valorizar o meio ambiente

## **QUARTA-FEIRA**

### **Atividade: Plantio do feijão – importância da água**

### **Materiais:**

- 2 potinhos plástico

- Algodão
- Feijões
- Água
- Folhas de papel
- Lápis de cor/giz de cera

**Desenvolvimento:**

Esta é uma atividade que já devem ter realizado com sua criança, porém iremos fazer uma observação diária e uma comparação entre os dois potinhos.

Coloque o algodão no fundo do potinho e por cima jogue de dois a três grãos de feijões. Faça uma marca identificando um dos copinhos para que não confundam nos dias de se seguem. Este copinho marcado coloque um pouco de água e regue sempre que necessário. O outro copo com os feijões não coloque a água em nenhum dia. Deixe-os em um local arejado. Diariamente faça a observação dos copinhos para ver o que está acontecendo de diferente com o feijão que recebeu água e o que não recebeu.

Faça o registro diariamente na folha de papel.

DIA 1 - FEIJÃO COM ÁGUA	DIA 1 - FEIJÃO SEM ÁGUA
DIA 2 - FEIJÃO COM ÁGUA	DIA 2 - FEIJÃO SEM ÁGUA

DIA 3 - FEIJÃO COM ÁGUA	DIA 3 - FEIJÃO SEM ÁGUA
DIA 4 - FEIJÃO COM ÁGUA	DIA 4 - FEIJÃO SEM ÁGUA
DIA 5 - FEIJÃO COM ÁGUA	DIA 5 - FEIJÃO SEM ÁGUA

**Objetivos:**

- Desenvolver percepção visual
- Descobrir importância da água para os seres vivos

- Trabalhar noções de tempo
- Construir uma sequência lógica a partir da observação

## QUINTA-FEIRA

### O Sol

O Sol traz muitos benefícios ao ser humano, contribuindo para a saúde e bem-estar físico (corpo) e psíquico (mente). Nós também utilizamos a energia luminosa de forma direta, pois necessitamos dela para o fortalecimento de nossos ossos (vitamina D). Quando ficamos expostos ao Sol (mas é importante que isso seja feito no horário adequado), nosso corpo ativa a vitamina D, que auxilia no fortalecimento do nosso sistema ósseo. Além disso, a exposição diária à luz solar favorece o bem-estar e diminui a incidência de depressão e outras doenças do aparelho psíquico, especialmente em idosos.

### Atividade: Brincadeira ao ar livre



<https://br.depositphotos.com/stock-photos/amarelinha.html>





<https://www.vagaluz.com/es/blog/como-elegir-la-bicicleta-perfecta-para-cada-nino-segun-su-edad-n83>

### **Desenvolvimento da atividade:**

Convide a criança para realizarem uma atividade ao ar livre, pode ser uma caminhada, andar de bicicleta ou triciclo, brincar de amarelinha, ou qualquer outra atividade que preferirem, em horário entre as 8:00 e 10:00 ou das 16:00 às 17:30 e explique que estão "tomando banho de sol" para que os ossos fiquem fortes.

### **Objetivos:**

Brincar

Expressar-se corporalmente;

Interessar-se progressivamente pelo cuidado com o próprio corpo, executando ações simples relacionadas à saúde.

## **SEXTA-FEIRA**

### **Atividade: Colagem Sol**

#### **Materiais:**

- Folha de papel
- Lápis
- Cola

- Lã/barbante

### **Desenvolvimento:**

Peça para a criança desenhar um sol na folha de papel, se preferir faça o desenho para ela de forma que ocupe toda a extensão do papel. Corte pedaços de lã/barbante. Passe cola pelo traçado do sol e peça para a criança ir colando a lã/barbante por cima do traçado.

Algumas sugestões de traçados:

 <p><a href="https://media.istockphoto.com/vectors/child-drawing-of-sun-drawing-illustrations-vector-id1198461593">https://media.istockphoto.com/vectors/child-drawing-of-sun-drawing-illustrations-vector-id1198461593</a></p>	<p><a href="http://1.bp.blogspot.com/-7xLffuBVe6q/UI5-bH9pWVI/AAAAAAAAABVA/lxvrdppMQ0/s320/IMG_0269.JPG">http://1.bp.blogspot.com/-7xLffuBVe6q/UI5-bH9pWVI/AAAAAAAAABVA/lxvrdppMQ0/s320/IMG_0269.JPG</a></p> 
---	--

### **Objetivos:**

- Desenvolver coordenação motora fina
- Trabalhar lateralidade
- Explorar o espaço

## ATIVIDADES DE 31/05 A 04/06

### SEGUNDA-FEIRA

#### ATIVIDADE: MÚSICA CASINHA TORTA

##### Materiais necessários:

- Música: Casinha Torta
- Acesse o link disponível em :<https://youtu.be/y2fkgBdUTmg>



##### LETRA DA MÚSICA CASINHA TORTA

QUEM MORA NA CASINHA TORTA?  
SEM JANELINHA E SEM PORTA? (2x)

UM GATO QUE USA SAPATO  
E TEM UM RETRATO NO QUARTO?

UMA FLORZINHA PEQUENININHA  
DE SAINHA BEM CURTINHA?

UM ELEFANTE COM RABINHO DE BARBANTE,  
UM PAPEL DE ÓCULOS E CHAPÉU?

UM BOTÃO QUE TOCA VIOLÃO. ESSA NÃO!  
UM PENTE COM DOR DE DENTE. AI, AI, AI.

##### Desenvolvimento da Atividade:

- Primeiramente, reserve um momento do dia para realizar a atividade a seguir;

- Converse com a criança e explique a ela sobre o que vocês farão no dia. É importante que ela, enquanto protagonista no processo ensino-aprendizagem, saiba quais são as atividades previstas;
- Em um ambiente tranquilo e calmo assista junto com a criança ao vídeo contendo a música "Casinha torta"; disponível em:  
<https://youtu.be/y2fkgBdUTmg>
- Caso não tenha acesso a internet o adulto poderá cantar junto com a criança a música, acompanhando a escrita da letra da música.
- Seguindo a letra da música ou o vídeo, cante por uma segunda vez e tente acompanhar a letra da música, cantando junto com a criança. Atenção : sua participação é imprescindível!
- Num terceiro momento, reproduza o vídeo novamente e incentive a criança a acompanhar a música fazendo gestos.

**Objetivo da atividade:**

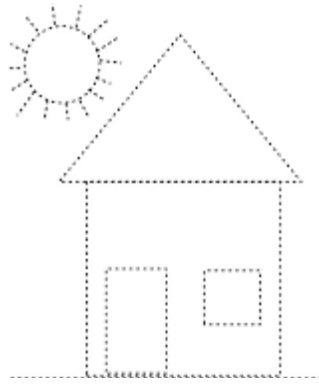
- Apreciação da música que se dá pela escuta, envolvimento e compreensão da linguagem musical;
- Promover a interação familiar durante a realização da atividade;
- Desenvolver a linguagem oral e ampliação do vocabulário.

## **TERÇA-FEIRA**

### **ATIVIDADE: CONSTRUÇÃO DE CASA COM FORMAS GEOMÉTRICAS**

**Materiais necessários:**

- Folha avulsa ou papel sulfite;
- Cola;
- Formas geométricas previamente recortadas por um adulto: 1 quadrado maior (Parede da casa ), 1 quadrado pequeno (Janela);1 triângulo(Telhado),1 retângulo(Porta); 1 Círculo (sol).
- Lápis de cor ou giz de cera.



#### **Desenvolvimento da atividade:**

- Primeiramente, reserve um momento do dia para realizar a atividade a seguir;
- Escolha um ambiente calmo e tranquilo para realizar a atividade;
- Converse com a criança e explique a ela sobre o que vocês farão no dia. É importante que ela, enquanto protagonista no processo ensino-aprendizagem, saiba quais são as atividades previstas;
- Mostre as figuras geométricas recortadas previamente à criança, peça para que nomeie, mostrando uma a uma. Caso ela apresente dificuldade em nomeá-las, então apresente a ela fazendo perguntas: "Qual é o círculo?; Qual é o quadrado?; Qual é o retângulo?; E o triângulo?"; Peça que ela pegue ou aponte a figura de acordo com sua pergunta. Caso a criança não consiga nem nomear e nem apontar a figura com sua ajuda, então apresente as figuras a ela e peça para que ela repita o nome da figura;
- Peça para que pinte as figuras uma a uma, ressalte o nome da figura e a cor que ela está usando para colorir;
- Agora é hora de construir com sua ajuda a casinha com as formas geométricas, colando as figuras na folha avulsa ou papel sulfite.

#### **Objetivos da atividade:**

- Nomear e distinguir as formas geométricas (quadrado, retângulo, triângulo e círculo);
- Desenvolver o raciocínio lógico, a coordenação motora e a criatividade.

## **QUARTA-FEIRA**

### **ATIVIDADE: CONHECENDO AS PARTES DA SUA MORADIA.**

#### **Materiais necessários:**

- Folha avulsa ou papel sulfite;

- Lápis grafite;
- Lápis de cor ou giz de cera.

#### **Desenvolvimento da atividade:**

- Primeiramente, reserve um momento do dia para realizar a atividade a seguir;
  - Converse com a criança e explique a ela sobre o que vocês farão no dia. É importante que ela, enquanto protagonista no processo ensino-aprendizagem, saiba quais são as atividades previstas;
  - Em um ambiente tranquilo e calmo converse com a criança sobre sua moradia.
  - Ressalte que mais do que um bem material, a moradia está ligada ao conceito de abrigo, proteção e constituição de um lar.
  - Explique para criança que a casa é dividida em partes que se chamam cômodo.
- Cada cômodo ou parte da casa têm uma função.
- Faça perguntas para a criança:
  - Qual parte da casa a gente dorme?
  - Qual parte da casa assistimos TV e recebemos visita?
  - O que a gente faz na cozinha?
  - O banheiro serve para fazer o quê?
  - Como se chama a parte da casa onde geralmente guardamos o carro?
  - Peça para que a criança escolha uma das partes da casa que mais gosta e faça o desenho.

#### **Objetivo da atividade:**

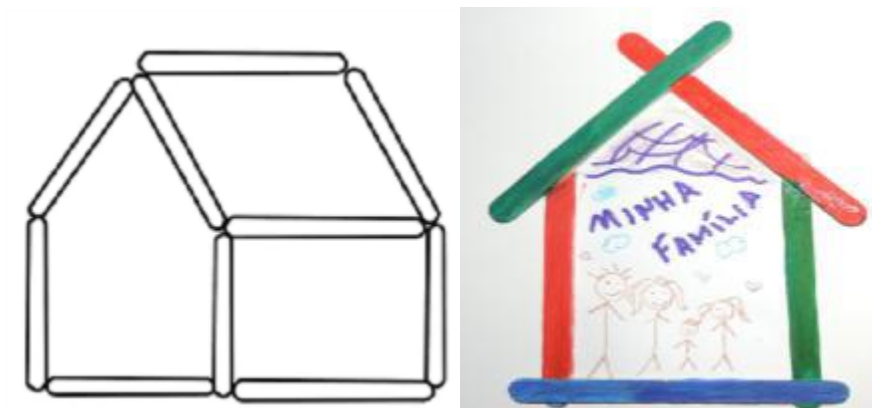
- Conhecer e diferenciar as partes de uma casa a partir de fatos do cotidiano;
- Reconhecer a moradia como espaço de convivência familiar.

## **QUINTA-FEIRA**

### **ATIVIDADE: CONSTRUÇÃO DE CASINHA COMPALITOS**

**Materiais necessários:**

- Palitos de sorvete, fósforo ou churrasco;
- Folha avulsa ou papel sulfite;
- Lápis grafite;
- Lápis de cor.

**Desenvolvimento da atividade:**

- Primeiramente, reserve um momento do dia para realizar a atividade a seguir;
- Escolha um ambiente calmo e tranquilo para realizar a atividade;
- Converse com a criança e explique a ela sobre o que vocês farão no dia. É importante que ela, enquanto protagonista no processo ensino-aprendizagem, saiba quais são as atividades previstas;
- Junto com a criança escolha o formato da casinha que irão montar juntas, pode ser com palitos que tenham em casa ou em forma de desenho fazendo o contorno da casa.
- Em seguida, a criança deve desenhar e pintar dentro da casa as pessoas que moram com ela (incentive a criança a desenhar as pessoas de acordo com suas características, pergunte a ela onde estão os olhos, o nariz, a boca, o cabelo, as orelhas, etc; peça que nomeie as pessoas mostrando quem ela representou).

**Objetivo da atividade:**

- Vivenciar a produção artística de ideia até a forma final.
- Proporcionar situações que envolvam apreciação de objetos artísticos a fim de despertar a sensibilidade artística na criança, assim como a criatividade, o senso.

# SEXTA-FEIRA

## ATIVIDADE: CONTRIBUINDO COM OS AFAZERES DA CASA

**Materiais necessários:** Envolvimento da criança em tarefas simples da rotina doméstica que sejam compatíveis com a idade da criança e que não a coloquem em risco.

**Desenvolvimento da atividade:**

- É muito importante na educação das crianças ensiná-las desde cedo a assumir responsabilidades à medida que crescem. Isso não apenas os ajudará a serem mais disciplinados e os ensinará a seguir regras, mas também a ajudá-los a ganhar autonomia e independência.
- Converse com a criança a importância de colaborar com a organização da casa, apresente a ela tarefas simples da rotina da casa que possam executar como: Comer sozinha; vestir-se; colocar roupas sujas no cesto de roupas sujas; guardar seus brinquedos; jogar lixo no lixo; tirar pó de superfícies baixas; guardar sapatos no seu devido lugar; levar o prato até a pia após as refeições (com supervisão de um adulto); regar plantar; alimentar o animal de estimação.
- Tenha paciência com a criança, é provável que ela não faça tão bem quanto você, pois ainda não presta a devida atenção ou porque ainda não desenvolveu as habilidades exigidas para essa tarefa, porém é essencial que não brigue com a criança, estimule a aperfeiçoá-la e reconheça seu esforço elogiando e agradecendo.

**Objetivo da atividade:**

- Contribuir em diferentes tarefas da rotina da casa;
- Desenvolver habilidades motoras;
- Promover a autoconfiança e potencializar o senso de organização.

Referências bibliográficas:

<https://www.pensarcontemporaneo.com/tabela-de-tarefas-domesticas-para-criancas-de-acordo-com-a-idade/>