

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, CULTURA E DESPORTO
ESCOLA INFANTIL MUNICIPAL PREFEITO ALCIDES FERRARI
PROFESSORA: CRISTIANE A. GUSZ KUSZ
DISCIPLINA: MOVIMENTO
TURMAS: BERÇÁRIO E MATERNAL

Objetivo: Integração entre a família.

Material: Músicas calmas, colchonetes, tapetes, cama, cremes, bolinhas de borracha ou tênis.

Desenvolvimento: Relaxamento em família: Organizem um espaço bem confortável para as massagens acontecerem.

Pode ser em cima de uma cama, em tapetes... onde quiserem!

Colocar músicas relaxantes, convidar os integrantes (família) a se sentirem mais relaxados neste momento. Tocar os pés, as mãos, as costas é uma maneira de relaxar o corpo e tornar o dia mais leve e tranquilo! Em seguida, quem recebeu a massagem, pode doar a massagem para o outro. Pode ser realizado primeiramente com cremes, logo após, quem quiser pode realizar a massagem com bolinhas de tênis ou borracha, fazendo movimentos pelo corpo todo.

Aproveitem esse momento rico de afeto! Boa massagem!

