



BARALHO DA RESPIRAÇÃO

Atividades de relaxamento
para a Educação Infantil!

BOLINHAS DE SABÃO

1. Sente-se da maneira que se sentir mais confortável;
2. Agora, vamos brincar de faz de conta? Imagine que você está brincando com bolinhas de sabão.
3. Respire com calma e profundamente e sopre, devagar, as bolinhas de sabão! Não se esqueça de soprar uma de cada vez!
4. Faça isso até se sentir bem tranquilo!



VÔO DA BORBOLETA

1. Sente-se da maneira que se sentir mais confortável;
2. Você já parou para observar como as borboletas voam? Que tal fazermos de conta que temos uma borboletinha de verdade pousada em nosso dedo?
3. Com a borboletinha em mãos, vamos ajudá-la a voar... Balance levemente as mãos, subindo e descendo devagar, acompanhando a sua respiração.
4. Agora, feche os olhos e continue voando com a borboletinha!



ANIVERSÁRIO!



1. Sente-se da maneira que se sentir mais confortável;
2. Hoje faremos de conta que estamos em nossa festa de aniversário! Vamos lá?
3. Feche os olhos, imagine um bolo bem bonito, com o sabor que você mais gosta! Observe cada detalhe do bolo que você pensou!
4. Agora, chegou a hora de assoprar as velas! Respire devagar e profundamente... Agora sopre a velinha com muita calma! Ela é tão delicada!
5. Xiiii... A vela ainda não apagou! Seu fogo é muito forte, vamos soprar mais uma vez?
6. Agora que a vela já apagou, abra os olhos e nos conte como foi essa experiência!



BARRIGA DE BOLA!



1. Sente-se de pernas cruzadas e feche os olhos;
2. Comece a respirar calma e profundamente;
3. Coloque as mãos na barriga e sinta o movimento enquanto respira.
4. Agora, vamos imaginar que a nossa barriga virou uma bola bem grande?
5. Xiii... Essa bola está ficando murcha. Vamos enchê-la com a nossa respiração? Inspire profundamente para ver como a bola vai encher!
6. Com muita calma, continue brincando de encher a bola!



BOLO QUENTINHO!



1. Sente-se com as pernas cruzadas;
2. Feche os olhos e, agora, imagine o seu sabor favorito de bolo! Hummmmm... Que delicioso! Já consigo sentir o cheirinho dele daqui! Vamos respirar bem fundo para sentir o cheiro também?
3. Agora, vamos soprar para esfriar o bolo que está bem quente?
4. Depois de sentir bastante o cheirinho do bolo e esfriá-lo, abra os olhos e nos conte... Qual o sabor que você imaginou? Quem é a pessoa que faz esse bolo delicioso para você?



RESPIRAÇÃO DA COBRA!

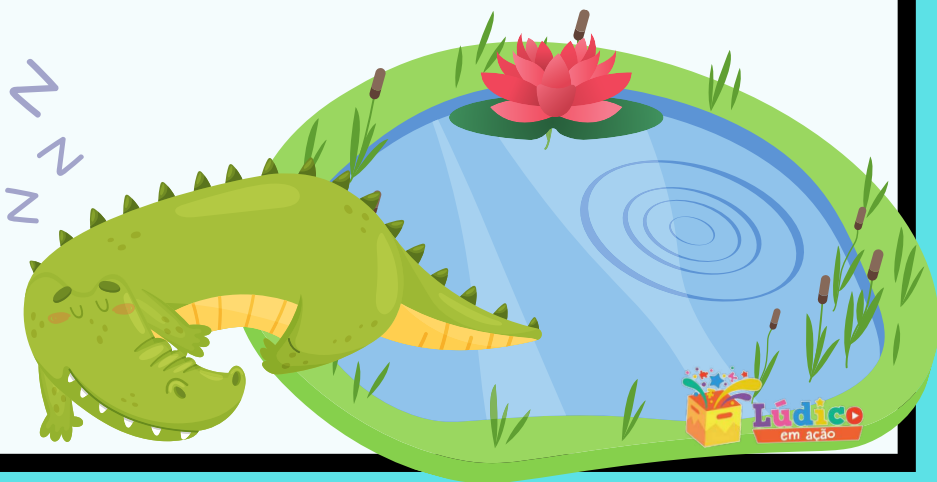


1. Sente-se de pernas cruzadas!
2. Agora vamos brincar de faz de conta? Nós vamos imitar a respiração da cobra!
3. Primeiro, faça com as mãos, o movimento da cobrinha! Agora vamos fazer o seu barulhinho?
4. Respire profundamente e solte fazendo "SSSSSSSS" enquanto mexe os braços imitando o seu movimento!



DORMINDO COM O JACARÉ!

1. Nós vamos brincar que somos jacarés! Imagine que já nadamos muito no rio, na lagoa... Agora ficamos muito cansados! Vamos descansar enquanto tomamos sol?
2. Deite de barriga para baixo, de maneira confortável... Feche os olhos e, agora, respire calma e profundamente!
3. Enquanto descansa, imagine que está na beira da lagoa vendo os peixinhos e tartarugas nadando!
4. Fique assim durante um tempo para recuperar as energias!



MOCHILA PESADA!

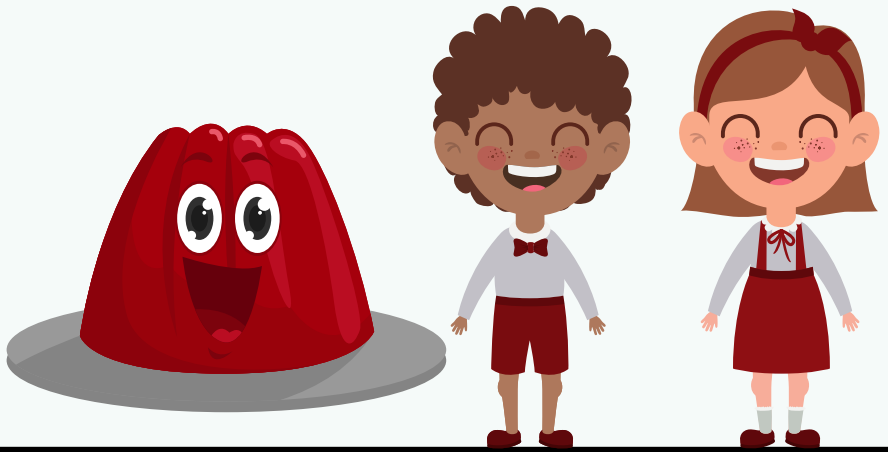


1. Sente-se de maneira bem confortável!
2. Vamos fazer uma brincadeira de faz de conta! Imagine que você está segurando uma mochila bem pesada nos ombros!
3. Agora, levante os ombros até chegar bem próximo às orelhas, respire bem fundo e solte os ombros à medida que for soltando a respiração, bem forte!
4. Faça isso várias vezes até que você se sinta bem relaxado! Sem nenhum peso nos ombros!



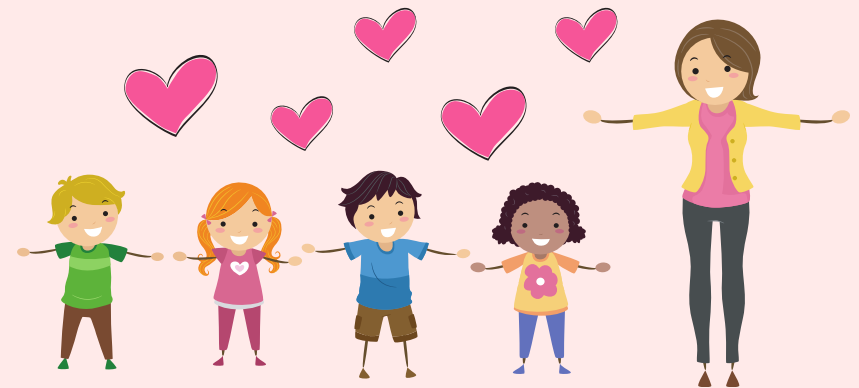
SOU UMA GELATINA!

1. Fique em pé, com as pernas um pouquinho abertas!
2. Agora, vamos imaginar que viramos uma gelatina! O nosso corpo está ficando bem mole!
3. Respire calma e profundamente, feche os olhos e comece a balançar os braços e as pernas, bem devagar, como uma gelatina!
4. Agora vamos balançar para frente e para trás, deixe o corpo bem mole, bem relaxado!
5. Agora, chegou a hora de conversarmos! O que você sentiu com essa brincadeira?



ABRAÇO APERTADO!

1. Fique em pé, com as pernas um pouquinho abertas!
2. Agora, você vai imaginar todas as pessoas que você ama!
3. Abra os braços, estique-os bastante! Você agora vai abraçar todas essas pessoas no pensamento! Agora, vá fechando os braços, bem devagar e coloque todas as pessoas dentro do seu abraço!
4. Com o abraço bem apertado vá balançando de um lado para o outro e deixando esse abraço bem apertado!
5. Faça isso várias vezes para que o seu coração fique cheio de amor e carinho!





BARALHO DA RESPIRAÇÃO

Você gostou desse material?
Então não deixe de nos acompanhar em nossas
redes sociais, clicando nos links abaixo:



Este material é gratuito e de uso pessoal. Sinta-se à vontade para
compartilhar com todos que desejar, mas não se esqueça de
mencionar a autoria, a comercialização e plágios estão proibidos.

Direitos autorais protegidos pela lei 9610/98