

PROPOSTAS de atividades para realizar em casa

Olá famílias

Estamos a viver um momento atípico ao qual temos todos de nos adaptar.

Para ajudar, deixamos aqui algumas sugestões para passarem o tempo de uma forma lúdica e educativa com os vossos filhos.

Explorar a cozinha

Que tal fazerem aquelas **bolachinhas saudáveis** que tanto gostámos de fazer na *semana da alimentação*?

PREPARAÇÃO

- 1) **Esmagar as 2 bananas com as mãos** (ou a família ajuda com um garfo);
- 2) **Envolver os flocos aveia com as bananas no preparado;**
- 3) **Explorar todo o preparado numa experiência sensorial** (tato, paladar e olfato);
- 4) **Formar bolinhas e espalmar com a palma da mão para formar as bolachas;**
- 5) **Levar num tabuleiro ao forno (cerca de 15/20 min) e depois é só saborear!!!**

INGREDIENTES

- ✓ 2 bananas grandes maduras
- ✓ 180g de flocos de aveia sem glúten



Fazer música, explorar sons...

E se formassem uma **banda** em casa?

Podem tocar com instrumentos musicais
existentes ou inventados.

Também podem construir os vossos próprios
instrumentos com materiais de desperdício.



Exemplos de MATERIAIS:

- **Instrumentos inventados:**
Caixas, tachos, colheres, tampas...
- **Materiais de desperdício:** *copos de iogurte, latas/ pacotes de leite, rolos de papel, cartão, tampas, caricas ...)*



Tinta comestível

As crianças desta faixa etária estão atentas e são estimuladas por tudo o que se encontra a sua volta como as cores, as texturas, as formas, os sons.

Modo de PREPARAÇÃO:

- Juntar chantilly e umas gotas corante alimentar;
- Envolver/ mexer até ficar uma espuma colorida;
- Explorar com as mãos/ pincel e divertirem-se muito!

Esta é uma estimulante experiência sensorial (estimula e desenvolve o toque, visão, olfato, paladar), desenvolve a motricidade fina e grossa, fortalece os músculos das mãos, braços e dedos, promove o desenvolvimento cognitivo, através da mistura de cores, estimula a imaginação e pode ser uma excelente atividade de relaxamento!

Exploração de elementos da Natureza

Durante uma pequena ida à rua/jardim é possível encontrar vários elementos da Natureza, como por exemplo, pedras, ramos, terra, folhas, entre outras.

É uma ótima oportunidade de estimular a criatividade de cada um, quer em brincadeiras de faz-de-conta quer em atividades de expressão plástica..



Rasgagem de papel



Rasgar papel é uma atividade aparentemente simples, mas para os mais pequenos pode ser ainda um desafio! Rasgar, abanar e criar uma grande chuva de papelinhos pode ser muito divertido!

Experimentem!!

Não se esqueçam de registar estes momentos, para partilharem connosco brevemente!

Esperamos que se divirtam!

A equipa da creche