**Exercícios em Psicomotricidade/Esquema Corporal/Estimulação Motora**

Conhecimento intuitivo imediato que a criança tem do próprio corpo, conhecimento capaz de gerar as possibilidades de atuação da criança sobre as partes do seu corpo, sobre o mundo exterior e sobre os objetos que a cercam.

Exercício 1 : Reconhecendo as partes essenciais do corpo - O profissional diz os nomes das seguintes partes do corpo: cabeça, peito, barriga, braços, pernas, pés, explorando uma parte por vez. A criança mostra em si mesma a parte mencionada pelo profissional, respeitando o nome que designa. Primeiramente o trabalho deverá ser realizado de olhos abertos, e a seguir de olhos fechados.

Olhos abertos: Aprendizado.

Olhos fechados: Quando dominar as partes do corpo.

Exercício 2: A criança deverá reconhecer também as partes do rosto: nariz, olhos, boca, queixo, sombrancelhas, cílios, trabalhar também com os dedos com a mão apoiada sobre a mesa a criança deverá apresentar o pulso, o dedo maior e o dedo menor, os nomes dos dedos são ensinados a criança pedindo que ela levante um a um dizendo os respectivos nomes dos dedos.

Exercício 3: Trabalhar com os olhos - Em pé ou sentado a criança acompanha com os olhos sem mexer a cabeça, a trajetória de um objeto que se desloca no espaço.

Exercício 4: Sentir os rins - Deitada com as pernas estendidas e as mãos sobre os rins a criança dobra os joelhos e encosta-os no peito. Comentar com a criança que a parte do corpo que se apoia com força sobre suas mãos chama-se rins.

Exercício 5: Automatizando a noção de direita e esquerda Conhecendo a direita e a esquerda do próprio corpo mostrar a criança qual é a sua mão direita e qual é a sua mão esquerda. Dominando este conceito, realizar o exercício em etapas:

fechar com força a mão direita;

depois a esquerda;

Levantar o braço direito;

depois o esquerdo;

bater o pé esquerdo;

depois o direito;

mostrar o olho direito;

depois o esquerdo;

mostrar a orelha direita;

depois a esquerda;

levantar a perna esquerda;

depois a direita.

Trabalhar com os olhos abertos, e quando a criança estiver dominando o exercício trabalhar com os olhos fechados.

Exercício 6: Localizando elementos na sala de aula. A criança deverá dizer de que lado está a porta, a janela, a mesa da sala de aula, etc.

**COORDENAÇÃO ÓCULO-MANUAL**

A finalidade dos exercícios de coordenação óculo-manual têm como finalidade o domínio do campo visual, associada a motricidade fina das mãos.

Exercício - Realizar este jogo em duas etapas:

A criança bate a bola no chão, apanhando-a inicialmente com as duas mãos, e depois ora com a mão direita, ora com a mão esquerda. No início a criança deverá trabalhar livremente. Numa segunda etapa o professor determinará previamente com qual das mãos a criança deverá apanhar a bola.

A criança joga a bola para o alto com as duas mãos, apanhando-a com as duas mãos também. Em seguida, joga a bola para o alto com uma só mão, apanhando-a com uma só mão também.

Variar o uso das mãos. Ora com a direita ora com a esquerda.

Jogo de Pontaria no Chão - Desenhar um círculo no chão ou utilizar um arco. As crianças deverão jogar a bola dentro do círculo. Aumentar gradativameNte a distância. Variar jogando a bola na frente, atrás, do lado esquerdo, do lado direito do círculo.

**SUGESTÕES DE ATIVIDADES PSICOMOTORAS**

As atividades psicomotoras sugeridas encontram-se agrupadas por áreas e compõem um repertório a ser utilizado pelo educador ao longo dos períodos letivos da pré-escola. Recomenda-se que o educador experimente pessoalmente cada uma das atividades sugeridas antes de colocá-las como proposta para as crianças. Essa vivência prévia enriquecerá muito a atuação do educador.

Se os educadores de uma escola puderem realizar em grupo a vivência das atividades, o resultado com certeza será ainda melhor, pois surgirão novos exercícios a partir da experiência de vida dos participantes.

**Atividades na área de Comunicação e Expressão**

**Exercícios Fonoarticulatórios:**

Fazer caretas que expressem tristeza, alegria, raiva, susto, etc.

Jogar beijos.

Fazer bochechos, com e sem água.

Assoprar apitos e língua de sogra.

Fazer bolhas de sabão.

**Exercícios respiratórios:**

Inspirar pelo nariz e expirar pela boca.

Inspirar e expirar pelo nariz.

Inspirar e expirar pela boca.

Inspirar, prender o ar por alguns momento, expirar.

Aprender a assoar o nariz, usando um lenço e tapando ora uma narina, ora outra.

**Exercícios de expressão verbal e gestual:**

Contar o que vê em fotos ou gravuras, começar com gravuras que contenham poucos elementos.

Contar a história de seus próprios desenhos.

Brincar de "o que é o que é"? Uma criança diz : "É redonda, serve para jogar e para chutar". A resposta é: "Uma bola".

Imitar ondas do mar, mesa, animais, etc., somente com gestos.

Imitar algo, somente com gestos, para os colegas advinharem o que é, se for preciso, usar sons.

**Atividades na Área da Percepção**

**Exercícios de Percepção Tátil:**

Apalpar sacos e pacotes com as mãos, a fim de adivinhar que objetos estão dentro.

Reconhecer colegas pelo tato.

Andar descalço em lama, água, areia, terra, madeira, contando depois o que sentiu.

Manipular objetos de madeira para poder experimentar variações de temperatura (quente, gelado, morno).

Manipular objetos de madeira para poder experimentar variações de tamanho (pequeno, médio, grande).

**Exercícios de Percepção Gustativa:**

Experimentar coisas que têm e que não tem gosto.

Provar alimentos em diferentes temperaturas.

Provar alimentos fritos, assados, cozidos, crus.

Provar alimentos sólidos, líquidos, crocantes, macios, duros.

Provar e comparar alimentos da mesma cor, mas sabores bem diferente: sal, açúcar, farinha de trigo comum, farinha de mandioca crua.

**Exercícios de Percepção Olfativa:**

Experimentar coisas que têm e que não têm cheiro.

Experimentar odores fortes e fracos, agradáveis e desagradáveis em materiais como: vinagre, álcool, café, perfumes.

**Exercícios de Percepção Auditiva:**

Identificar e imitar sons e ruídos produzidos por animais e fenômenos da natureza.

Procurar a fonte de onde se origina determinado som.

Brincar de cobra cega.

Tocar instrumentos musicais.

Fazer rimas com palavras.

Exercícios de Percepção Visual:

Identificar o branco e o preto.

Reconhecer, entre muitos, objetos que têm as cores primárias - vermelho, azul e amarelo.

Agrupar objetos de acordo com suas cores.

Agrupar objetos de acordo com suas formas.

Montar quebra-cabeças simples.

**Atividades na Área da Coordenação**

**Exercícios de Coordenação Dinâmica Global:**

Sentar-se no chão como alguns índios, com as pernas e braços cruzados.

Engatinhar bem rápido.

Correr imitando animais.

Correr segurando uma bola.

Arremessar bolas para um colega.

**Exercícios de Coordenação Viso Manual ou Fina:**

**Exercícios Gerais:**

Modelar com massa e barro.

Grampear com grampeador.

Folhear livros e revistas, folha por folha.

Brincar com iô-iô.

Martelar, parafusar.

**Exercícios Específicos:**

Rasgar papel livremente utilizando, de início, papéis que não ofereçam muita resistência ao serem rasgados.

Rasgar papel em pedaços grandes, em tiras, em pedaços pequenos.

**Recortar com tesoura:**

Treinar o modo de segurar a tesoura e seu manuseio, cortando o ar, sem papel.

Recortar vários tipos de papel com a tesoura livremente.

Recortar tiras de papel largas e compridas.

Recortar formas geométricas e figuras simples desenhadas em papel dobrado.

**Colar:**

Colar recortes em folha de papel, livremente.

Colar recortes em folha de papel, apenas numa área determinada.

Colar recortes sobre apenas uma linha vertical.

Colar recortes sobre apenas uma linha horizontal.

Colar recortes sobre apenas uma linha diagonal.

**Modelar:**

Modelar com massa e argila e formas circulares, esféricas, achatadas nos pólos (como tomate), ovais, cônicas (como cenoura), cilíndricas (como pau de vassoura), quadrangulares (como tijolo), etc.

**Perfurar:**

Perfurar livremente uma folha de isopor com agulha de tricô ou caneta de ponta fina sem carga.

Perfurar folha de cartolina em seqüência semelhante à proposta para o trabalho com isopor.

Perfurar o contorno de figuras desenhadas em cartolina e procurar recortá-las apenas perfurando.

**Bordar:**

Enfiar macarrão e contas em fio de náilon ou de plástico.

De início as contas e o macarrão terão orifícios graúdos e o fio será bem grosso e firme. Numa segunda etapa, o material deverá ter orifícios menores e os fios deverão ser mais finos e flexíveis.

Bordar em talagarça.

Alinhavar em cartões de cartolina.

Pregar botões.

Manchar e traçar:

Fazer os quatro exercícios seguintes usando inicialmente giz de cera e depois pincel e tinta, lápis de cor e lápis preto.

Fazer manchas em folha de papel, livremente.

Fazer manchas dentro de figuras grandes.

Fazer manchas sobre uma linha.

Fazer manchas entre linhas paralelas, de início distantes e depois mais próximas.

Passar andando por dentro de caminhos feitos com cordas estendidas no chão, como pré-requisito para realizar os exercícios que se seguem.

Com caneta hidrográfica passar um traço entre duas linhas paralelas.

No papel sulfite, entre as linhas paralelas, traçar várias linhas com lápis de cor, cada uma de uma cor (traço do arco-íris).

Traçar linhas sobre desenhos e letras pontilhadas em papel sulfite.

**Pintar:**

Pintar áreas delimitadas por formas geométricas e partes de desenhos de objetos.

**Dobrar:**

Dobrar folha de papel ao meio, na altura de linhas pontilhadas (horizontais e verticais) marcadas na folha.

Dobrar guardanapos de papel e de pano em retas perpendiculares e diagonais em relação às bordas.

Dobrar papel e montar figuras (cachorro, chapéu, sapo, flor, etc.)

**Exercícios Grafomotores:**

Passar o dedo indicador da mão dominante sobre uma reta horizontal traçada pelo educador, com giz, no quadro. Seguir a orientação da esquerda para a direita.

Com o dedo indicador, traçar uma mesma reta no ar, de olhos abertos. Repetir o exercício de olhos fechados.

Passar giz sobre o traço feito pelo educador. Fazer outros traços iguais ao lado.

Pintar o mesmo traço em papel, com pincel grosso e tinta.

Exercícios de Coordenação Visual:

Seguir com os olhos e a cabeça o movimento de um objeto manipulado pelo educador.

Andar ao redor de um objeto, sem desviar os olhos dele.

Fixar os olhos sobre um objeto imóvel, por alguns segundos.

Seguir apenas com os olhos movimentos de objetos: de baixo para cima, da direita para a esquerda, etc.

**Atividades na Área de Orientação/Exercícios de Orientação Temporal:**

Ouvir histórias, ou músicas que contenham histórias, e depois contar a seqüência dos fatos.

Ordenar cartões com figuras e formas e recompor uma história com início, meio e fim.

Observar animais (mosca, lesma, largatixa, gato, tartaruga, etc.) e dizer quais são os mais velozes e os mais lentos.

Mover carrinhos rápida e lentamente, seguindo instruções do professor.

Plantar feijões e observar o seu crescimento. Posteriormente, o professor e as crianças desenharão a história da vida do feijão, passando pelas etapas do seu desenvolvimento, da semente até a planta adulta.

**Exercícios de Orientação Espacial:**

Andar pela sala explorando o ambiente e os objetos, inicialmente de olhos abertos e depois de olhos fechados.

Montar quebra-cabeças.

**Jogar amarelinha.**

Responder onde está o céu, o teto, o chão, a lâmpada, com palavras como: em cima, atrás, etc.

Andar pela sala e pelo pátio seguindo a direção indicada por setas pintadas no chão.

Atividades da Área de Conhecimento Corporal e Lateralidade

**Exercícios de Conhecimento Corporal:**

Nomear partes do próprio corpo, do corpo dos colegas, do corpo de bonecos.

Juntar as partes de um boneco desmontável.

Completar o desenho de uma figura humana com o que estiver faltando.

Deixar o corpo cair, em bloco, sobre o colchão.

Exercitar tensão e relaxamento no corpo (amolecer, murchar, endurecer, etc.)

**Exercícios de Lateralidade:**

Colocar fitas vermelhas no pulso e tornozelo do lado direito e realizar exercícios que peçam movimentos como: erguer a mão direita, abaixar a mão esquerda, erguer o braço direito e abaixar  o esquerdo, etc.

Colocar a mão sobre contornos de mãos desenhados no quadro, rapidamente, como se estivesse dando um tapa. Colocar a mão na mesma posição da mão desenhada.

Seguindo a solicitação do professor, desenhar ou colocar objetos no lado direito ou esquerdo de uma folha de papel dividida ao meio verticalmente, e marcada com as inscrições direita e esquerda nos lados correspondentes.

Colocar os pés sobre os contornos de pés desenhados no chão, direito sobre direito, esquerdo sobre esquerdo.

**Atividades da Área de Habilidades Conceituais**

Observar uma coleção de objetos pequenos misturados: pedrinhas, botões, conchas, grãos de milho, bolinhas de vidro, clipes, etc. Separar esses objetos pela classe a que pertencem: conjunto de pedras, de botões, de clipes.

Seriar objetos de acordo com o tamanho (do menor para o maior), com a cor (da mais clara à mais escura), com a espessura ( do mais fino para o mais grosso), conservando a mesma categoria.

Distribuir o mesmo número de objetos, observando que a quantidade não se altera quando modificamos sua posição.

Cortar frutas ao meio para dividi-las com um colega (dois pedaços: um para cada um).

Organizar armários, separando peças iguais e deixando-as próximas.

Jogos (contribuem para desenvolvimento de noções matemáticas): pega-varetas, memória, dominó, etc.

Exercícios com blocos lógicos de vários tamanhos, espessura, cor, forma.

**Fonte: http://www.geocities.com/psicoweb/psicomotr11.html**