



# 057 Mindful KIDS

Trabalhar o Mindfulness através de diferentes técnicas para o relaxamento.

## Introdução à sessão

A Mindful KIDS Experience é um programa lúdico integral para trabalhar diferentes técnicas Mindfulness: respiração, relaxamento, ioga, meditação, massagens e mandalas. O brinquedo inclui 6 discos para trabalhar 4 técnicas com 36 propostas de atividades. Além disso, o jogo digital completa a experiência com mais 2 discos com técnicas de massagem e mandalas em 12 propostas de atividade. As sessões podem ser personalizadas segundo as técnicas, segundo o número de participantes e segundo a duração da sessão, que pode ser desde 5 até 60 minutos. O brinquedo inclui um guia didático em papel no qual se detalha cada uma das técnicas e jogos incluídos na experiência Mindful KIDS.

## Mindful KIDS experience

A experiência digital inclui jogos com animações e música que dirigem e contextualizam a atividade que permitem visualizar passo a passo todas as técnicas com sons de início e fim de atividade, assim como temporizador para controlar a duração das sessões. É importante, que nas primeiras vezes o adulto dirija a atividade, apoiando-se na informação do guia. Passos a seguir:

- 1 Escolhe-se uma técnica e coloca-se o disco correspondente a esta no pião.
- 2 Selecciona-se o mesmo disco no quadro digital, computador ou tablet.
- 3 Ao rodar o pião, seleccionamos no quadro digital a mesma imagem que nos tenha saído.
- 4 Realiza-se a atividade lúdica seguindo passo a passo as indicações do exercício descarregáveis para imprimir e colorir.

### Discos físicos/digitales:

- **Respiração.** algumas destas são concebidas com avanço manual (carregando na seta de avanço) já que a capacidade de respiração se modifica à medida que se exercita.
- **Relaxamento 1.** baseados em tensão e distensão muscular.
- **Relaxamento 2.** baseados em tensão e distensão muscular mediante a técnica de opostos.
- **loga 1.** elementos naturais. Inicia-se com uma pequena animação, para posteriormente indicar passo a passo a técnica. No final é acionado um cronómetro para medir o tempo durante o qual se mantém a postura e poder ir superando os tempos de permanência.
- **loga 2.** posturas de animais.
- **Meditação.** Na atividade de cantar mantras, incluem-se duas propostas de música: uma baseada no conhecido mantra "Om mani padme hum" e outra base musical para inventar mantras.
- **Massagens.** (apenas no Playminiland) 6 propostas de massagens, que podem ser realizadas aos pares ou em posição tipo comboio, na qual o detrás dá a massagem ao da frente.
- **Mandalas.** (apenas no Playminiland) 6 propostas de mandalas em branco e negro descarregáveis para imprimir e colorir.



Fig 1



Fig 2



Fig 3



Fig 4



## Contenidos Educativos

### Educação Física

- O corpo, o controlo postural, a coordenação de movimentos o equilíbrio, o controlo da respiração, o relaxamento, etc.
- Capacidades sensoriais e afetivas.

### Música

- Capacidade de escuta e interesse pela música.
- Expressão corporal através da música e dos sons.

### Linguagem

Vocabulário relacionado com as propostas de Mindfulness.



**Idade**  
+2 anos.



## Material Miniland compatível

- Ref. 31898 Mindful KIDS

### TIC

Uso do meio digital.

### Educação multilingue

Vocabulário e expressão verbal.



**Temática**  
Yoga y relajación