Nome da Professora: Cristiani Fazioni Ferreira

Turma: Berçário I Turno: Vespertino

Período: 11 de maio à 15 de Maio 2020.

Atividade desenvolvida: Shatala

Objetivo da Atividade:

Descontrair a criança, com um ambiente preparado para você e seu filho (a) se sintam confortáveis e sem interrupções e desfrute de alguns minutos de puro envolvimento e partilha.

Proporcionar a criança um contato maior e melhor com seus pais.

Fazer essa atividade não só a mamãe mas olha que experiência boa para os papais também aproveitarem seus pequenos em casa.

Pode fazer a **massagem shantala**antes do banho para acalmar e relaxar o bebé. Se ele adormecer no fim da massagem, deixe-o dormir tranquilamente.

Desenvolvimento da mesma:

Todos os movimentos devem ser repetidos de 3 a 10 vezes para produzir o efeito desejado. Siga as indicações abaixo para fazer a massagem ao seu bebé ou veja o vídeo com a demonstração. Com a repetição dos movimentos, acabará por realizá-los por instinto.

**Como realizar a massagem *shantala***

Usar óleo para bebe

**Passo 1**

* Sente-se no chão, com as costas bem apoiadas e as pernas esticadas ou cruzadas. Coloque uma toalha de algodão sobre as suas pernas. Dispa o bebé e aqueça as suas mãos com umas gotas de óleo para bebé e espalhe-o suavemente pelo corpo do bebé.

**Passo 2**

* Deslize as mãos do peito para os ombros e volte pela lateral. Repita o movimento 3 vezes suavemente.

**Passo 3**

* Com as mãos cruzadas, deslize uma mão desde o lado direito da até ao ombro esquerdo e vice-versa.

**Passo 4**

* Vire o bebé de lado, apoiando-o nas suas pernas. Segure o ombro com uma mão e com a outra deslize a sua mão envolvendo o braço do bebé, do ombro até ao punho. Alterne as mãos ritmando a frequência da massagem.

**Passo 5**

* Na mesma posição, faça o movimento de rosca do ombro até ao punho.

**Passo 6**

* Abra a mãozinha do bebé e deslize o seu polegar da palma da mão para os dedos. Repita 3 vezes. Dobre e estique os dedos 3 vezes e, por último, dobre o polegar em direção à palma da mão.

**Passo 7**

* Deslize a sua mão pela mão do bebé, na palma e no dorso.

**Passo 8**

* Repita todos os movimentos no outro braço do bebé.

**Passo 9**

* Coloque mais umas gotas de óleo para bebé nas mãos e passe à barriga. Com as mãos abertas massaje a barriga do centro até baixo, mantendo a sequência, alternado as suas mãos.

**Passo 10**

* Com as mãos em concha, escorregue a lateral externa das mãos desde a base das costelas até o quadril.

**Passo 11**

* Coloque o seu antebraço sobre a barriga do bebé e deslize-a do centro da barriga até baixo.

**Passo 12**

* Passe para a perna direita, aplicando a mesma sequência do braço, mas da coxa ao tornozelo.

**Passo 13**

* Realize os movimentos das mãos nos pés do bebé, do calcanhar em direção aos dedos.

**Passo 14**

* Vire o bebé de costas, com a cabeça do bebé sempre virada para o seu lado esquerdo e faça movimentos de zigue-zague do pescoço para as nádegas com ambas as mãos abertas.

**Passo 15**

* Apoie a sua mão direita no rabo do bebé e deslize a sua mão esquerda com o polegar aberto, do pescoço para o rabo, fazendo uma leve pressão na zona do quadril.

**Passo 16**

* Junte os pés do bebé com a mão direita e, com a mão esquerda aberta, deslize-a do pescoço até aos pés.

**Passo 17**

* Vire o bebé de frente, acomodando-o entre as suas pernas para massajar o rosto. Junte os dedos e faça movimentos do centro da testa até às orelhas, contornando os olhos. Depois, deslize os polegares do nariz em direção às orelhas, massajando as bochechas. Faça os mesmos movimentos no queixo.

**Passo 18**

* Para finalizar a massagem, abra os braços do bebé, e cruze-os como se o bebé se estivesse a abraçar a si mesmo. Pegue numa perna e no braço do lado oposto e aproxime-os, com a perna por cima do braço. Repita com a outra perna e com o braço oposto, alternado entre as duas pernas enquanto repete o movimento. Cruze as pernas do bebé e leve-as em direção à barriga, fazendo uma ligeira pressão. Alterne as perninhas.

Orientação aos Pais:

Peço aos pais que observem seus filhos.

Seus filho(a) gostou da atividade ?

Você pai ou mãe gostaram da atividade ?

Quanto tempo seu filho(a) manteve concentrado?