

**ENTRE A RESPIRAÇÃO E A BRINCADEIRA: CAMINHOS PARA O EQUILÍBRIO
INFANTIL**

**RAUBER, M.D.[1]; KIPPER, F.[2]; SCHWARZER, A.B.[3]; POERSCH, V.D.[4];
WELTER, F.H.[5]; ZIESMANN, C.I. [6]; ILGENFRITZ, C.E.[7]**

Vivemos em um mundo acelerado, onde até as crianças, desde cedo, são expostas a inúmeros estímulos. Pensando na importância do equilíbrio entre corpo e mente, o projeto “Respira e Brinca” busca proporcionar momentos de conexão interior, autorregulação emocional e brincadeiras que favoreçam o desenvolvimento integral da criança. O projeto tem como objetivo principal promover o desenvolvimento socioemocional e motor das crianças por meio da integração de práticas de respiração consciente e atividades lúdicas, estimulando o autoconhecimento, a expressão de sentimentos e a convivência saudável. Entre os objetivos específicos destacam-se: Estimular a percepção corporal e emocional através de técnicas simples de respiração e relaxamento; Desenvolver habilidades sociais e emocionais como empatia, paciência e cooperação; Incentivar o brincar livre e criativo como forma de expressão e aprendizado; Oferecer momentos de pausa e escuta afetiva dentro da rotina escolar; Fortalecer vínculos entre crianças, professores e o ambiente escolar. As atividades propostas são prazerosas, integradas à rotina escolar e respeitam os tempos e interesses das crianças. São realizadas de forma lúdica, proporcionando experiências significativas que unem cuidado, diversão e aprendizado. As ações desenvolvidas: Rodas de respiração: pequenos encontros diários com respirações guiadas usando recursos como histórias, bolhas de sabão, penas e objetos visuais; Meditação guiada e contação de histórias: utilização de livros e músicas com temáticas ligadas à calma, emoções e amizade; Cantinho do Respira: espaço tranquilo com almofadas, objetos sensoriais e livros, onde as crianças poderão buscar momentos de autorregulação; Vivências com yoga infantil: posturas leves inspiradas em animais e acompanhadas de histórias e músicas, estimulando movimento, equilíbrio e imaginação. A metodologia é centrada na aprendizagem ativa e no brincar, valorizando a escuta da criança e a construção coletiva de experiências. A ludicidade é a base, pois ao mesmo tempo em que a criança brinca, também aprende a lidar com suas emoções, desenvolve sua concentração e fortalece vínculos afetivos. A avaliação é processual e observacional, considerando a participação, a forma como as crianças interagem, se autorregulam e se envolvem nas propostas. Não existem cobranças, mas sim

[1] Marlete Dolores Rauber. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: marleterauber@yahoo.com.br

[2] Fabiane Kipper. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, programa institucional de bolsa de iniciação à docência- PIBID pedagogia alfabetização. E-mail: fabiane.kipper@hotmail.com

[3] Alani Beatriz Schwarzer. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: alanischwarzer@gmail.com

[4] Vitória Dewes Poersch. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: vitoria.poersch@estudante.uffs.edu.br

[5] Fernanda Henrich Welter. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: fernandah.welter@estudante.uffs.edu.br

[6] Cleusa Inês Ziesmann. Orientadora, Doutora em Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: cleusa.ziesmann@uffs.edu.br

[7] Cláudia Eliane Ilgenfritz. Professora Orientadora. Doutora em Educação nas Ciências, Cerro Largo. E-mail: claudia.ilgenfritz@uffs.edu.br

XIV SEPE

Seminário de Ensino,
Pesquisa e Extensão

20 a 24/10

INTEGRIDADE CIENTÍFICA E COMBATE À DESINFORMAÇÃO

acompanhamento do progresso individual e coletivo ao longo das vivências. Assim, contribuindo para a formação integral, promovendo bem-estar, empatia, criatividade e equilíbrio emocional desde a infância; é uma proposta que valoriza a criança em sua totalidade, unindo corpo, mente e emoções de maneira lúdica e prazerosa, fortalecendo a convivência escolar e preparando os pequenos para lidar com os desafios da vida de forma mais leve e consciente.

Palavras-chave: respiração consciente; brincar; socioemocional; bem-estar; infância.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas

Origem: Ensino

[1] Marlete Dolores Rauber. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: marleterauber@yahoo.com.br

[2] Fabiane Kipper. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, programa institucional de bolsa de iniciação à docência- PIBID pedagogia alfabetização. E-mail: fabiane.kipper@hotmail.com

[3] Alani Beatriz Schwarzer. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: alanischwarzer@gmail.com

[4] Vitória Dewes Poersch. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: vitoria.poersch@estudante.uffs.edu.br

[5] Fernanda Henrich Welter. Graduanda Pedagogia, Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: fernandah.welter@estudante.uffs.edu.br

[6] Cleusa Inês Ziesmann. Orientadora, Doutora em Universidade Federal da Fronteira Sul, Cerro Largo, E-mail: cleusa.ziesmann@uffs.edu.br

[7] Cláudia Eliane Ilgenfritz. Professora Orientadora. Doutora em Educação nas Ciências, Cerro Largo. E-mail: claudia.ilgenfritz@uffs.edu.br