

## **CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO: ATIVIDADES LÚDICAS DE ALONGAMENTO PARA CRIANÇAS**

### **ODS 3**

Caroline Fernandes Tavares (Universidade de Taubaté)  
Profa. Ma. Juliana Guimarães dos Santos (Universidade de Taubaté)

O crescimento e desenvolvimento infantil são processos fundamentais para a formação integral das crianças, envolvendo aspectos físicos, motores, cognitivos e sociais. A prática de atividades lúdicas, especialmente em contextos educativos e de saúde, possibilita o fortalecimento da coordenação motora, da consciência corporal e da promoção de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida. Como objetivo de estimular o crescimento saudável e a coordenação motora o Projeto de extensão “Educando em saúde com amor: Hospital do Ursinho” leva para escolas de Educação Infantil no município de Taubaté-SP atividades que promovam essa prática de forma lúdica e acessível para as crianças. Uma das atividades propostas conta com a realização de atividades práticas baseadas na imitação de movimentos de animais e exercícios de alongamento. A metodologia utilizada consistiu na realização de uma vivência interativa, em que as crianças foram incentivadas a reproduzir os movimentos de diferentes animais, como saltar como o coelho, esticar os braços como o pescoço da girafa e alongar as pernas como a borboleta, associando cada gesto ao alongamento de grupos musculares específicos. Durante a atividade, foi explicado de forma acessível e didática a importância do alongamento para a saúde física, prevenção de lesões e melhora da flexibilidade. Como resultado, observou-se o engajamento das crianças nas propostas, que participaram ativamente das dinâmicas, demonstrando interesse e alegria durante a execução dos exercícios. A interação lúdica favoreceu não apenas a compreensão da importância do alongamento, mas também contribuiu para o fortalecimento da coordenação motora e do desenvolvimento corporal. Conclui-se que práticas pedagógicas que utilizam a ludicidade como ferramenta de ensino são eficazes na promoção da saúde infantil, reforçando a importância de inserir atividades físicas educativas em ambientes de cuidado e aprendizagem.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento infantil; Coordenação motora; Alongamento; Ludicidade.