Montessori
EM CASA

GUIA GRATUITO PARA FAMÍLIAS

Kit Autonomia Montessori

2 A 4 ANOS

Pequenas tarefas. Participação de verdade.
Um começo possível na sua casa.

15 atividades de vida prática

Checklist da casa • Plano de início • Páginas para imprimir

MONTESSORIEMCASA.COM

UM CONVITE PARA A VIDA REAL

A autonomia começa com espaço para tentar.

Não é preciso montar uma sala de aula em casa. Um pano ao alcance, um lugar para os sapatos e tempo para participar já podem abrir novas possibilidades na rotina.

COMO USAR ESTE KIT

Escolha uma atividade que faça sentido hoje. Prepare o espaço, demonstre com calma e convide a criança. Repita quando houver interesse; não há uma ordem obrigatória nem uma lista de habilidades a cumprir.

SEU MAPA

Antes de começar: presença e segurança	03
Checklist: uma casa mais acessível	04
15 atividades para experimentar	05–19
Sete dias para ajustar a rotina	20
Ficha de observação da família	21
Cartões de sequência para imprimir	22

A faixa de 2 a 4 anos é uma referência, não uma cobrança. Adapte cada proposta ao interesse, à mobilidade e às necessidades da criança.

ANTES DE COMEÇAR

Presença primeiro. Perfeição, não.

01 Prepare pouco

Separe apenas o necessário. Deixe cada objeto em um lugar claro e escolha uma superfície estável, acessível e sem distrações.

02 Mostre devagar

Demonstre uma vez, com movimentos visíveis e poucas palavras. Inclua o começo, a tarefa e o momento de guardar.

03 Espere e observe

Convide, sem obrigar. Dê tempo para a tentativa. Ajude na parte que travou, sem assumir automaticamente toda a atividade.

LIMITES QUE PROTEGEM

Um adulto deve acompanhar as propostas. Água e utensílios de corte exigem supervisão direta, ao alcance da criança. Esvazie recipientes ao terminar e seque o chão.

Não use peças pequenas soltas, produtos de limpeza, objetos quentes ou ferramentas cortantes de adulto. Mantenha medicamentos, cabos e substâncias perigosas inacessíveis. Apoios e móveis precisam ser estáveis e seguros.

Interrompa diante de risco, cansaço ou recusa. Participar de apenas uma etapa também é participar.

CHECKLIST DA CASA

Ao alcance da criança. Sob o cuidado do adulto.

Marque o que já está pronto. Escolha apenas um ajuste para começar.

ENTRADA

- [ ] Um lugar baixo e fixo para guardar os sapatos.
- [ ] Um gancho seguro e acessível para a bolsa ou o casaco.

COZINHA

- [ ] Copo e pano acessíveis, longe do fogão e de objetos perigosos.
- [ ] Um espaço de trabalho estável, com o adulto por perto.

BANHEIRO

- [ ] Sabonete e toalha ao alcance durante o uso acompanhado.
- [ ] Apoio estável, piso seco e produtos perigosos fora do alcance.

QUARTO

- [ ] Duas opções de roupa adequadas à situação, fáceis de acessar.
- [ ] Cesto de roupa suja e local definido para guardar objetos.

SALA E ÁREA EXTERNA

- [ ] Poucos objetos por vez e caminhos livres para circular.
- [ ] Plantas identificadas como não tóxicas e sem pontas perigosas.

NOSSO PRIMEIRO AJUSTE

ATIVIDADE 01 / 15

Servir água

Participar do próprio lanche, com um movimento de cada vez.

SEPARE

Jarra pequena e leve; copo resistente; bandeja; pano.

PREPARE

Coloque pouca água na jarra. Deixe o copo perto e a bandeja sobre uma mesa acessível.

APRESENTE COM CALMA

1. Segure a jarra de modo confortável e aproxime o bico do copo.
2. Incline lentamente, coloque um pouco de água e volte a jarra à posição inicial.
3. Apoie a jarra e use o pano se houver água na bandeja.

O QUE OBSERVAR

A criança consegue sustentar a jarra? Percebe quando o copo começa a encher?

QUANDO AJUDAR

Se a jarra pesar ou o movimento travar, reduza a quantidade de água e mostre novamente só essa parte.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com um copo vazio e pouca água. Quando o gesto estiver confortável, convide a servir no momento do lanche.

Cuidado: Use água em temperatura ambiente. Acompanhe de perto e seque respingos no chão.

ATIVIDADE 02 / 15

Limpar a mesa

Perceber uma necessidade real e participar do cuidado com o ambiente.

SEPARE

Pano pequeno e limpo; local acessível para guardá-lo.

PREPARE

Escolha uma pequena área da mesa após o lanche. Umedeça o pano e retire o excesso de água.

APRESENTE COM CALMA

1. Mostre a área que precisa ser limpa e pegue o pano.
2. Passe o pano devagar, cobrindo uma pequena parte de cada vez.
3. Confira a superfície com a criança e leve o pano ao lugar combinado.

O QUE OBSERVAR

Como ela movimenta a mão? Consegue acompanhar uma área sem precisar limpar a mesa inteira?

QUANDO AJUDAR

Se o pano estiver muito molhado, prepare outro. Se a tarefa ficar longa, termine junto e reduza a área na próxima vez.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com uma pequena marca de água. Depois, convide a cuidar do próprio lugar à mesa.

Cuidado: Use apenas água nesta proposta. Produtos de limpeza ficam sob responsabilidade do adulto.

ATIVIDADE 03 / 15

Preparar o lugar à mesa

Organizar os objetos necessários para uma refeição.

SEPARE

Jogo americano ou pano; prato resistente; copo; colher.

PREPARE

Separe um único conjunto em local acessível. Deixe a mesa livre e o caminho desimpedido.

APRESENTE COM CALMA

1. Leve o jogo americano e abra-o no lugar escolhido.
2. Transporte um objeto por vez e mostre onde apoiar prato, copo e colher.
3. Observe o conjunto: falta algo para o lanche? Ajustem juntos.

O QUE OBSERVAR

Ela se lembra de algum objeto? Transporta com atenção? O lugar dos itens é fácil de entender?

QUANDO AJUDAR

Se carregar for difícil, aproxime os materiais da mesa e ofereça apenas o próximo objeto.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece levando a colher. Acrescente os demais objetos conforme a criança desejar participar.

Cuidado: Não inclua facas, louça quente ou objetos pesados. Use materiais resistentes, adequados à criança.

ATIVIDADE 04 / 15

Lavar uma fruta

Participar da preparação de um alimento da família.

SEPARE

Fruta inteira de fácil pega; recipiente raso; água; pano.

PREPARE

Escolha uma fruta que será preparada por um adulto. Use pouca água e uma bancada acessível e estável.

APRESENTE COM CALMA

1. Coloque a fruta no recipiente e mostre como segurá-la.
2. Passe as mãos na superfície, girando a fruta lentamente.
3. Retire, deixe escorrer e apoie no pano para o adulto concluir o preparo.

O QUE OBSERVAR

A criança consegue segurar e girar a fruta? Está interessada no gesto ou apenas na água?

QUANDO AJUDAR

Se a fruta escorregar, ofereça apoio e diminua a quantidade de água. Encerre se a proposta perder o sentido.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com uma única fruta. Em outra ocasião, convide a levar o recipiente até o local combinado.

Cuidado: O adulto conclui a higienização e o preparo seguro para consumo. Supervisione diretamente e esvazie a água ao terminar.

ATIVIDADE 05 / 15

Descascar banana

Explorar uma etapa real do preparo do lanche.

SEPARE

Banana madura; prato; pequeno recipiente para a casca.

PREPARE

Lave as mãos. O adulto abre a ponta da casca e posiciona a banana sobre o prato.

APRESENTE COM CALMA

1. Mostre como segurar a banana com uma mão e puxar uma tira da casca com a outra.
2. Gire a banana e repita o movimento, sem pressa.
3. Coloque a casca no recipiente e entregue a fruta ao adulto para finalizar o lanche.

O QUE OBSERVAR

Ela encontra a tira seguinte? Consegue puxar sem apertar demais a fruta?

QUANDO AJUDAR

Se não conseguir começar, solte uma parte da casca. Entregue novamente para que continue a ação.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com uma tira já solta. A criança pode participar só dessa parte e tentar mais em outro dia.

Cuidado: O adulto define o formato e a textura apropriados para comer. Ofereça o lanche com a criança sentada e acompanhada.

ATIVIDADE 06 / 15

Cortar alimento macio

Experimentar o uso cuidadoso de um utensílio com apoio próximo.

SEPARE

Banana sem casca; tábua antiderrapante; cortador infantil apropriado; prato.

PREPARE

O adulto testa o utensílio e escolhe uma opção adequada à habilidade da criança. Mantenha a tábua firme e trabalhe lado a lado.

APRESENTE COM CALMA

1. Demonstre onde fica a mão que apoia o alimento, distante da área de corte.
2. Faça um corte lento. Convide a criança a repetir enquanto você acompanha ao alcance.
3. Transfira o alimento para o prato e recolha o utensílio ao encerrar.

O QUE OBSERVAR

Ela mantém a mão fora do caminho? Consegue parar o movimento quando necessário?

QUANDO AJUDAR

Se ainda não houver controle suficiente, faça você o corte e convide a criança a transferir o alimento.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Participar não exige cortar. Descascar, organizar o prato ou recolher a casca são alternativas válidas.

Cuidado: Nunca deixe a criança sozinha com o utensílio. O adulto ajusta os pedaços para consumo seguro; tamanho grande não elimina risco de engasgo.

ATIVIDADE 07 / 15

Lavar as mãos

Participar de um cuidado que faz parte da rotina diária.

SEPARE

Água em temperatura confortável; sabonete; toalha acessível.

PREPARE

Garanta acesso seguro à pia com apoio estável, quando necessário. Deixe a toalha perto e acompanhe todo o processo.

APRESENTE COM CALMA

1. Molhe as mãos e aplique uma pequena quantidade de sabonete.
2. Demonstre o movimento de esfregar palmas, dorso e entre os dedos. Ajude nas partes difíceis.
3. Enxágue, feche a torneira com apoio se necessário e seque as mãos.

O QUE OBSERVAR

Quais etapas ela lembra? Alcança os objetos sem se esticar ou perder o equilíbrio?

QUANDO AJUDAR

Complete a higiene quando preciso. Ajustar a altura ou aproximar a toalha costuma ser mais útil que repetir ordens.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Convide primeiro para ensaboar ou secar. Acrescente etapas à medida que a sequência se tornar familiar.

Cuidado: O adulto controla a temperatura da água e previne quedas. Sabonete não é brinquedo; evite contato com olhos e boca.

ATIVIDADE 08 / 15

Escolher e vestir uma peça

Fazer uma escolha limitada e participar do próprio vestir.

SEPARE

Duas peças adequadas ao clima; assento baixo e firme.

PREPARE

Reserve um momento sem pressa. Prefira peças confortáveis, fáceis de manejar, sem fechos complexos.

APRESENTE COM CALMA

1. Apresente duas opções: “Você quer esta ou esta?”. Espere a escolha.
2. Mostre a abertura da peça e convide a criança a iniciar uma parte do movimento.
3. Ajude apenas onde for necessário e termine organizando a peça que não foi escolhida.

O QUE OBSERVAR

A dificuldade está em escolher, encontrar a abertura ou manter o equilíbrio?

QUANDO AJUDAR

Ofereça uma ajuda concreta, como segurar a abertura. Evite transformar a escolha em negociação sem fim.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Uma etapa basta: passar um braço, puxar a cintura ou tirar uma meia. Repita essa participação na rotina.

Cuidado: Use um assento estável para movimentos que desafiem o equilíbrio. Não deixe cordões ou acessórios perigosos disponíveis.

ATIVIDADE 09 / 15

Guardar os sapatos

Reconhecer um lugar fixo para os próprios pertences.

SEPARE

Um par de sapatos; tapete ou cesto baixo; assento firme.

PREPARE

Escolha um lugar perto da entrada. Deixe o caminho livre e o espaço de guardar fácil de reconhecer.

APRESENTE COM CALMA

1. Sente-se com a criança e mostre como tirar um sapato de cada vez.
2. Junte o par e leve até o local escolhido, sem exigir uma posição perfeita.
3. Mostre que os sapatos ficam ali até a próxima saída.

O QUE OBSERVAR

Ela encontra o local? Consegue abrir o fecho? O cesto está na altura certa?

QUANDO AJUDAR

Ajude a soltar um fecho ou a retirar o calcanhar. Devolva a participação assim que a parte difícil passar.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece apenas levando os sapatos ao cesto. Depois, convide a tirar e guardar o próprio par.

Cuidado: Não peça que a criança se equilibre em um pé sem apoio. Mantenha a passagem livre para evitar tropeços.

ATIVIDADE 10 / 15

Levar a roupa ao cesto

Contribuir com uma pequena etapa do cuidado com as roupas.

SEPARE

Cesto baixo e leve; uma peça de roupa usada.

PREPARE

Defina um local acessível para o cesto. Faça a proposta em uma troca de roupa que já aconteceria.

APRESENTE COM CALMA

1. Mostre qual peça vai para lavar e pegue-a com as duas mãos.
2. Caminhe até o cesto e coloque a roupa dentro.
3. Volte ao local da troca e confira se restou alguma peça para guardar.

O QUE OBSERVAR

Ela sabe onde fica o cesto? Consegue carregar sem arrastar ou tropeçar na roupa?

QUANDO AJUDAR

Se a peça for grande, dobre-a de modo simples antes de entregar. Se o trajeto for longo, aproxime o cesto.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com uma camiseta ou meia. Não é necessário separar cores ou organizar uma pilha inteira.

Cuidado: A criança não deve acessar produtos de lavanderia nem operar máquinas. Evite cestos com tampas pesadas.

ATIVIDADE 11 / 15

Dobrar pequenos panos

Experimentar um gesto de organização com começo e fim visíveis.

SEPARE

Dois ou três panos pequenos; mesa baixa; cesto.

PREPARE

Use panos do mesmo tamanho e reserve uma área livre na mesa. Trabalhe com um pano por vez.

APRESENTE COM CALMA

1. Abra o pano e alise a superfície com as mãos.
2. Leve uma borda até a outra e passe a mão sobre a dobra.
3. Coloque o pano dobrado no cesto ou no lugar em que será usado.

O QUE OBSERVAR

Ela observa as bordas? Repete o gesto? Está confortável com o tamanho do pano?

QUANDO AJUDAR

Mostre novamente uma única dobra. Se necessário, segure uma borda e deixe que ela conduza a outra.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com uma dobra simples. Depois, ofereça outro pano, sem exigir alinhamento exato.

Cuidado: Use panos limpos, sem fios soltos ou peças presas. Evite corrigir a dobra na frente da criança por razões apenas estéticas.

ATIVIDADE 12 / 15

Varrer uma pequena área

Participar de uma tarefa real sem precisar dar conta do cômodo inteiro.

SEPARE

Vassoura leve, adequada à altura; pá; local para guardar.

PREPARE

Escolha uma pequena área com resíduos comuns e seguros. Não espalhe grãos ou peças pequenas para criar a atividade.

APRESENTE COM CALMA

1. Mostre como segurar a vassoura e fazer movimentos curtos em uma direção.
2. Reúna os resíduos em um pequeno ponto. Segure a pá para ajudar a recolher.
3. Descarte com a ajuda do adulto e guarde os materiais.

O QUE OBSERVAR

O cabo está confortável? A criança consegue direcionar o movimento sem atingir pessoas ou objetos?

QUANDO AJUDAR

Se o movimento for difícil, ofereça a parte de segurar a pá. Outra opção é usar o pano em uma superfície pequena.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com poucos movimentos e uma área delimitada pela própria tarefa, como perto da mesa do lanche.

Cuidado: O adulto remove antes vidro, objetos pontiagudos ou sujeira desconhecida. Não use produtos químicos nesta proposta.

ATIVIDADE 13 / 15

Regar uma planta

Observar uma necessidade do ambiente e oferecer um cuidado concreto.

SEPARE

Planta segura; regador pequeno; pouca água; pano.

PREPARE

O adulto verifica se a planta precisa de água. Escolha uma planta identificada como não tóxica, sem espinhos e em vaso estável.

APRESENTE COM CALMA

1. Observe a terra com a criança e mostre onde a água será colocada.
2. Aproxime o bico do regador e despeje uma pequena quantidade na terra.
3. Volte o regador à posição inicial, confira o chão e guarde o material.

O QUE OBSERVAR

Ela direciona a água para a terra? Consegue controlar o peso e interromper o gesto?

QUANDO AJUDAR

Se o regador pesar, coloque menos água. Ajude a apontar o bico sem conduzir toda a ação pela criança.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com um único vaso. Nem toda planta precisa de água todos os dias: observar também faz parte do cuidado.

Cuidado: Evite vasos pesados ou instáveis. Não permita levar terra ou plantas à boca. Fertilizantes e ferramentas ficam inacessíveis.

ATIVIDADE 14 / 15

Guardar uma atividade

Concluir o uso de um material e preparar o espaço para a próxima vez.

SEPARE

Uma atividade conhecida; bandeja ou cesto; lugar fixo.

PREPARE

Deixe o local de guardar visível e com espaço suficiente. Reduza a quantidade de objetos disponíveis se houver excesso.

APRESENTE COM CALMA

1. Ao terminar, mostre como reunir as partes daquela atividade.
2. Coloque os objetos no cesto ou na bandeja, sem misturar outros materiais.
3. Leve ao lugar combinado e veja se o espaço ficou pronto para usar novamente.

O QUE OBSERVAR

O lugar é claro? Há objetos demais? Ela consegue carregar o conjunto com segurança?

QUANDO AJUDAR

Recolha uma parte e convide a criança a cuidar de outra. Organizar junto é mais útil que repetir “guarde tudo”.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com um único objeto. Amplie a sequência quando houver familiaridade, sem usar arrumação como castigo.

Cuidado: Use materiais íntegros e adequados à criança, sem peças pequenas soltas. Evite bandejas pesadas e prateleiras instáveis.

ATIVIDADE 15 / 15

Cuidar de um livro

Participar de uma rotina de leitura com respeito pelo objeto.

SEPARE

Livro resistente e apropriado; lugar confortável; estante baixa.

PREPARE

Deixe poucos livros disponíveis e espaço para retirar e devolver um de cada vez.

APRESENTE COM CALMA

1. Convide a criança a escolher um livro e levá-lo com cuidado ao local de leitura.
2. Mostre como abrir e virar uma página por vez, apoiando o livro.
3. Ao terminar, feche e devolva ao mesmo lugar, com a capa visível quando possível.

O QUE OBSERVAR

Ela consegue retirar o livro sem puxar outros? A espessura das páginas favorece o movimento?

QUANDO AJUDAR

Se virar a página for difícil, separe levemente a borda e deixe que a criança complete o gesto.

AJUSTE À SUA CRIANÇA

Comece com livros de páginas firmes. O adulto pode carregar o livro enquanto a criança escolhe onde ler.

Cuidado: Verifique folhas soltas, grampos ou partes danificadas. A estante deve estar segura e não servir de apoio para escalar.

UM PLANO LEVE PARA O ADULTO

Sete dias para começar. Sem metas para a criança.

Use a sequência como convite. Você pode repetir um dia ou pausar quando precisar.

1

Observe

Em qual tarefa a criança já tenta participar? Anote um interesse.

2

Ajuste um lugar

Aproxime um pano, um cesto ou um objeto de uso diário.

3

Convide

Escolha uma atividade do kit e mostre com calma, uma única vez.

4

Repita

Ofereça a mesma oportunidade, sem aumentar a dificuldade.

5

Espere um pouco mais

Observe antes de ajudar. Intervenha prontamente diante de risco.

6

Inclua na rotina

Escolha um momento natural: lanche, troca de roupa ou chegada.

7

Revise o ambiente

O que ficou fácil? O que precisa mudar? Escolha um pequeno ajuste.

A OPORTUNIDADE QUE QUEREMOS MANTER

FICHA DE OBSERVAÇÃO

Observe a tentativa. Não dê uma nota.

Registre o que aconteceu, sem comparar com outras crianças. Use uma nova folha quando quiser.

DATA / ATIVIDADE

O QUE A CRIANÇA TENTOU FAZER?

O QUE CONSEGUIU FAZER SEM AJUDA NESTA OCASIÃO?

EM QUE MOMENTO PEDIU OU PRECISOU DE APOIO?

O QUE VOU AJUSTAR NO AMBIENTE OU NA MINHA AJUDA?

Uma recusa também informa. Talvez seja outro momento, outro material ou uma tarefa diferente.

CARTÕES PARA A ROTINA

Um lembrete para quem acompanha a criança.

Recorte pelas linhas externas e deixe os cartões visíveis para o adulto. Não é uma tabela de recompensas.

01

Preparar

Poucos materiais.
Um lugar claro.
Condições seguras.

02

Convidar

“Quer participar?”
A resposta pode ser não.
Sem pressa para começar.

03

Mostrar

Movimentos lentos.
Poucas palavras.
Uma etapa de cada vez.

04

Esperar

Dar tempo à tentativa.
Observar sem testar.
Intervir diante de risco.

05

Ajudar

Oferecer apoio pontual.
Não assumir tudo.
Respeitar o cansaço.

06

Guardar

Encerrar juntos.
Cuidar do material.
Deixar pronto para usar.

Estes cartões orientam o adulto. Para a criança, a experiência concreta e a demonstração continuam sendo o principal apoio.

MONTESSORI EM CASA

Menos pressa.
Mais participação.

Não é sobre uma casa perfeita ou uma criança que faz tudo sozinha. É sobre criar oportunidades reais de participação — com presença, limites e respeito pelo tempo de aprender.

Montessori possível.
Na casa real.
Para famílias reais.

CONTINUE EXPLORANDO

Encontre outros artigos e ideias para a rotina da sua família no Montessori em Casa.

Visitar montessoriemcasa.com

SOBRE ESTE MATERIAL

Guia gratuito de atividades inspiradas na vida prática Montessori. As propostas são sugestões para uso familiar, não uma avaliação do desenvolvimento nem um currículo completo. Adapte às necessidades da criança e procure orientação individual quando necessário.

Referência de princípios: Aid to Life / Association Montessori Internationale — Independence. Este material é independente e não implica endosso da instituição.

Identidade visual e imagem de capa: Montessori em Casa. Edição 01 • 2026.
Você pode compartilhar este PDF completo, preservando os créditos.