

## Dicas de brincadeiras e atividades físicas para fazer em casa com as crianças

Aprender brincando é o lema das brincadeiras lúdicas, em um contexto em que as crianças conseguem expressar seus sentimentos em relação ao mundo social. É uma verdadeira oportunidade de brincar, se divertir e ainda enriquecer seus conhecimentos e desenvolver suas habilidades.

### • Alongamento

Objetivo: Interação, diversão e exercício físico

Desenvolvimento

- Organize um espaço. Afaste os móveis, se possível
- Crie uma rotina com as crianças de exercícios no início da manhã e no final da tarde
- Inicie com alongamento de membros superiores e inferiores
- Estimule a criança criando uma contagem para cada exercício. Conte com ela de 1 a 15, em voz alta.



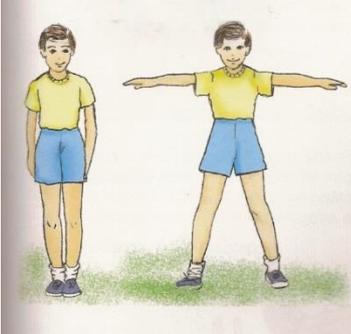
### • Corrida

- Marque o chão para que ela não saia do lugar. Inicie uma contagem de velocidade que vá aumentando gradativamente, até que a criança explore seu máximo. Vá estimulando, no ritmo de cada criança. Marque 1 minuto e recomece. Faça 3 séries de 1 minuto.



- **Polichinelos**

- Sugira uma série de polichinelos 3x, 10x ou 5x
- Torne o exercício agradável. Coloque uma música, brinque, estimule. Faça junto com eles



- **Zig-zag**

- Crie uma linha reta e outra em zig zag com uma corda, ou fita, para que a criança ande pisando somente na linha determinada.



- **Circuito com cadeiras, cordas, banquinhos, etc.**

- Crie obstáculos, para a criança saltar, agachar, pular com pés juntos, um pé só.
- Construa junto com ela utilize os materiais disponíveis em sua casa faça marcas no chão, que seja possível remove-las depois.



- **Amarelinha**

A tradicional brincadeira Amarelinha traz muita diversão para as crianças, podemos fazer com fitas adesivas, bambolê, para marcar o chão.



- **Pular elástico**

- Você vai precisar de um elástico grande (4 metros aproximadamente)
- Esta brincadeira precisará de, no mínimo, 3 participantes, pois 2 segurarão os elásticos pela ponta enquanto um salta. (Mas você também pode amarrar o elástico em duas cadeiras).
- Amarre as pontas do elástico, unindo-a. Depois prenda-a na altura do tornozelo, segurando-a nas pernas afastadas.
- Quem for pular poderá alternar os movimentos pulando de dentro para fora e fora para dentro.
- Vá subindo o elástico, até a altura que consiga saltar.
- É necessário cuidado para a criança não tropeçar e cair.



- **Pular corda**



- **Coroa coroinha**

Para brincar de “coroa, coroinha”, quem bate a corda deve saber o que fazer.

A música é simples:

“Coroa, coroinha, do rei, da rainha, 1,2,3”

- Nessa brincadeira, quem vai comandar a corda pela primeira vez, deve ficar bem atento e tentar acertar o tempo da corda com a música. Um desafio para quem bate e para quem pula!

#### ▪ **Foguinho**

As crianças que batem a corda recitam, enquanto outra pula:

“Salada, saladinha

Bem temperadinha

Com sal, pimenta

Fogo, foguinho”

- Quando falarem a palavra "foguinho", começam a bater a corda cada vez mais rápido.

- Vence quem conseguir pular mais tempo sem esbarrar na corda.

#### ▪ **Cobrinha**

- Duas crianças seguram a corda bem perto do chão, fazendo ondulações para cima e para baixo. As outras crianças fazem uma fila e vão pulando a "cobra", sem encontrar na corda, que é sacudida cada vez mais rápida. As ondulações vão ficando cada vez mais altas e quem esbarra na corda é desclassificado. Ganha quem "sobreviver" mais tempo.

#### ▪ **Um homem bateu em minha porta**

- Nessa, quem pula deve obedecer às regras da música e sair ao final da canção.

A música é simples:

“Um homem bateu em minha porta

E eu abri

Senhoras e senhores

Põe a mão no chão

Senhoras e senhores

Pulem em um pé só

Senhoras e senhores

Deem uma rodadinha

E vá pro olho da rua”

#### • **Caça ao tesouro sensorial**

- A caça ao tesouro pode ficar muito mais divertida de uma forma simples: com objetos sensoriais.

- Escolha quatro ou cinco texturas diferentes, como liso, áspero, aveludado, macio e rígido, por exemplo, e peça às crianças que corra pela casa e encontre objetos com aquelas texturas. Para os pequenos um pouco mais velhos, um cronômetro pode deixar a brincadeira mais emocionante.

#### • **Vai-vem**

- Nas extremidades de cada corda ficam as alças que cada jogador irá segurar e usar para movimentar a bola/garrafa.

- A brincadeira é mover a bola/garrafa de um lado para o outro, num constante vai-e-vem.

- Veja abaixo o passo a passo para montar o brinquedo.



- **Bolicho**

- Você vai precisar de seis a dez garrafas, uma bola de meia, de tênis ou do bichinho de estimação. E pronto. É só organizar os pinos improvisados, encontrar um lugar para fazer a pista e se divertir!



- **Bola de meia**



## BOLA DE MEIA

**Configuração** As bolas de meia são confeccionadas com meias "usadas". Para enchê-las podemos usar papel, areia, retalhos de pano, "sacolinhas plásticas, etc. Podem ser feitas bolas de meia que combinem as variáveis tamanho e peso.

**Como fazer?** As meias brancas de algodão "usadas" podem virar bolas de meia coloridas (nas cores verde, azul, amarelo e vermelho). Após o enchimento, quando estiverem prontas, devem ser fervidas em água quente misturada com um tubo de corante de roupas na cor desejada. Deixe ferver até fixar a cor. Após a fervura, as bolas devem ser mergulhadas em um balde de água com sal para fixar a cor.

**Sugestão** Para diversificar, sugerimos formar conjuntos com bolas de meia nas seguintes características: bolas pequenas e leves, bolas grandes e leves, bolas grandes e pesadas, bolas grandes e leves, bolas médias e leves e bolas médias e pesadas, utilizando-se de vários e diversos tipos de enchimento.

- **Telefone sem fio**

- Mais um clássico das brincadeiras. O telefone sem fio tradicional é feito com duas latinhas vazias e limpas, com um furo no fundo sem a tampa. Ambas conectadas por um barbante passado pelo furo. Mas você pode tentar outros materiais também.



- **Formas**

- Desenhe quadrados, triângulos, círculos, retângulos e várias outras formas numa cartolina, com canetinha, ou no chão, com fita adesiva.
- Depois, corte papéis coloridos com as mesmas formas de mesmo tamanho e dê para o seu pequeno brincar de encaixar!



- **Cabana**

Brincar de cabana na sala é muito divertido. Para fugir das cadeiras e aquele monte de cobertores para fazer a cabaninha, use uma caixa de papelão. Ah, você pode usar os cobertores para colocar lá dentro e deixar os pequenos dormirem na cabaninha e, por que não, uma festa do pijama?



## **Benefícios das brincadeiras**

➤ Estimulam o desenvolvimento: por meio das brincadeiras, as crianças desenvolvem os aspectos físico, social, cultural, afetivo, emocional e cognitivo. São as habilidades apreendidas durante a infância, que acompanharão os indivíduos durante toda a sua vida. E, nem que seja por entender que essas são características cada vez mais valorizadas na vida profissional que um dia seu filho terá, é importante criar espaço e oportunidade para que o brincar aconteça.

➤ Garantem uma boa saúde: além de auxiliar no desenvolvimento, as brincadeiras fazem com que os pequenos gastem energia, concentrem-se nas atividades e também se exercitem. Crianças que ficam por muito tempo na frente da televisão, do computador, celular e vídeo game podem se tornar sedentárias e ansiosas.

➤ Deixam as crianças mais tranquilas: as brincadeiras fazem com que os pequenos se divirtam, interajam com outras pessoas e, por isso, relaxem. Nos tempos de hoje, cercados pela tecnologia e pelo excesso de tarefas, muitas crianças se tornam apreensivas e impacientes. O tempo livre permite que os pequeninos brinquem e fiquem mais tranquilos.

➤ Estimulam a criatividade: o brincar transporta as crianças para um mundo de faz-de-conta, repleto de fantasias. Assim, as atividades também incentivam a criatividade, o que traz grandes benefícios para o desenvolvimento dos pequenos.

➤ Permitem que as crianças se expressem: as brincadeiras são a maneira que as crianças encontram para se expressar. Muitas vezes, no vocabulário usado no tipo de atividade escolhida para divertir e nas atitudes do próprio brincar, é possível identificar como o filhote entende o mundo e as situações que vive.

➤ Incentivam a socialização: são as brincadeiras que permitem que as crianças entrem em contato com outras crianças e até mesmo com os adultos. Isso é muito importante porque, além de divertir, os pequenos apreendem as noções de convivência que são necessárias para viver em sociedade.

➤ Refletem a maneira como os pequenos entendem o mundo: por meio das brincadeiras, as crianças aprendem que normas são importantes para que as pessoas possam conviver em harmonia. De maneira lúdica, o ato de brincar faz com que regras sejam entendidas, seguidas e até mesmo construídas.

E agora, que tal desligar o computador e brincar um pouco com o filhote?