



ATIVIDADES PARA BRINCAR E DESENVOLVER

EM CASA



Aliny Patrícia Moreira Lima
CRP - 09/11849

Suellen Costa Rios
CRP - 09/5687



Apresentação

Olá papais e mães. Sabemos que no atual cenário é importante manter o distanciamento social, buscando ficar em casa. Diante desta condição têm sido comum o relato dos pais de que seus filhos estão cada vez mais entediados por não poderem sair para brincar. Eles também têm notado a dificuldade de criar um repertório de brincadeiras e exercícios para ocupar seus filhos.

Criamos este e-book com o propósito de aumentar o repertório de atividades que podem ser realizadas em casa, afim de estimular e entreter a criança.

Esperamos também, com estas atividades, viabilizar momentos especiais em família aumentando a conexão entre você e seu filho.



Sobre Nós

Este material foi elaborado pelas psicólogas do município de Caturai, que atuam na Estratégia Saúde da Família, realizando atendimento individual e de grupo, de crianças, jovens, adultos e idosos.

Aliny Patrícia Moreira Lima, é psicóloga, pós-graduanda em terapia Cognitivo-Comportamental, com experiência em exercícios de reabilitação cognitiva para crianças, adolescentes e adultos.



Suellen Costa Rios é psicóloga e neuropsicóloga, com atuação em Terapia Cognitivo-Comportamental. É facilitadora do Programa de Educação Emocional Positiva, com experiência e foco de trabalho em crianças, adolescentes e pais, realizando atendimentos terapêuticos e orientação parental.

A importância do brincar para o desenvolvimento e fortalecimento de vínculo

A brincadeira é muito importante para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. Nossas crianças precisam brincar, é uma atividade essencial na infância!

É através do brincar que a criança aprende sobre o mundo, sobre como se relacionar, resolver problemas, expressar suas emoções e pensamentos, aprendem como lidar com o outro e viver em sociedade.

O jogo incentiva crianças a desenvolverem a linguagem e habilidades específicas necessárias para melhor aprendizagem. Além disso incentiva hábitos saudáveis, acalma e ajuda a criança superar seus medos e ansiedades.

A brincadeira também oferece uma boa oportunidade para os pais se envolverem plenamente com seus filhos, possibilitam troca de afeto e construção de importantes elos familiares.

Há várias maneiras de brincar e cada família se adapta a elas de forma diferente. É importante trazer as atividades lúdicas para a rotina da criança, de auto cuidado, se alimentar, construção de regras e cumprimento de tarefas.

Diminuir o tempo de uso de eletrônicos (celular, tablets, computador, televisão) e inserir mais brincadeiras práticas e ao ar livre, propiciando mais momentos com a família, vai fazer com que melhore a saúde física e mental do seu filho e a sua também!



ATIVIDADES

Pontaria do Balde



Pegar um balde ou uma caixa para servir de cesta, uma bolinha para arremessar e pronto! Agora é só Jogar, de longe, uma ou várias bolinhas dentro do balde ou caixa.

Habilidades trabalhadas: Coordenação motora, força, atenção.



Mímica

Este jogo é muito divertido e simples de preparar! Pode ser jogado em qualquer lugar e crianças desde pequenas podem ser incluídas na brincadeira!

Corte pedaços de papel e escreva neles alguns itens a ser adivinhados, por exemplo: animais, objetos, pessoas, celebridades, emoções, meios de transporte, etc. Há inúmeras possibilidades! Caso tenha alguma criança que ainda não leia, você pode usar imagens ou sussurrar no ouvido dela a palavra escrita no papel.

Os participantes se sentam em círculo, pode ser dividido em equipes ou deixar que todos adivinhem e o primeiro que acertar pontua e faz a mímica seguinte. Também pode haver premiações se você desejar, como fazer um lanche que gosta ou assistir seu programa preferido.



Habilidades trabalhadas: estimula a criatividade, imaginação, expressão corporal, interação social, além de gastar energia dos pequenos e promover bem estar psicológico.

ATIVIDADES

Massinha de Modelar Caseira



Você pode fazer a própria massinha para seu filho e a família toda se divertir e desenvolver habilidades!

Receitinha super fácil para fazer:

- ½ xícara de sal
- 1 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- Tinta (pode ser guache) ou corante de alimento.

Misture tudo, exceto o corante, amasse bem e quando estiver pronta a massa, coloque a tina.



Habilidades trabalhadas: coordenação motora fina, ajuda no desenvolvimento da atenção e percepção além de colaborar para o relaxamento das crianças mais agitadas, incentivando a socialização.

Boliche na sala

Com garrafas de plástico e uma bola é possível confeccionar um jogo de boliche aí na sua casa. Use as garrafas para servir como pinos e uma bola para derrubá-los. Se quiser pintar as garrafas para ficarem mais bonitas, e você pode também incentivar para que seu filho acerte a cor indicada por você.

Habilidades trabalhadas: Coordenação motora, atenção, reconhecimento de cor.



ATIVIDADES

Jogo dos Sabores



De olhos vendados, são oferecidos alimentos para que a criança adivinhe através do paladar. Você pode separar vários alimentos do mesmo tipo ou diferentes, por exemplo: tipos de frutas, legumes (cenoura, beterraba, milho), sucos, vitaminas, etc. Há infinitas possibilidades! Coloque o alimento escolhido em potinhos separados, e não esqueça de incluir algumas coisas que seu filho gosta também! Cubra os olhos e curta a brincadeira!

Você pode variar a brincadeira usando o tato, vendando a criança e dando a ela objetos para que adivinhe utilizando suas mãos!

Habilidades trabalhadas: colabora na seletividade alimentar, colaborando para melhora de hábitos alimentares, estimula os sentidos (olfato, paladar).



Quente e Frio

Lembra dessa brincadeira de antigamente? Para executar, a criança deverá ter os olhos vendados, ou ficar de costas, para que os demais escondam um objeto no lugar. Assim feito, ele deve procurar o que foi escondido.

A única dica que poderá ser dada são as frases “**está quente**”, quando estiver perto, e “**está frio**” quando estiver longe do objeto. Para ficar ainda mais divertido você pode variar o comando por “**está pelando**”, quando estiver muito próximo ou “**está congelando**”, quando muito distante.



Habilidades trabalhadas: raciocínio, resolução de problema, interação social.

ATIVIDADES

Escravos de Jó



É uma atividade muito divertida! As crianças sentam-se em círculo, cada uma com uma pedrinha (um copo, bolinha), e vão passando umas para as outras, sempre seguindo a música que dá nome a brincadeira. Veja que bacana:

“Escravos de Jó, jogavam caxangá
(os jogadores enquanto cantam vão passando a pedra uns para os outros, pelo lado direito), **tira** (cada jogador levanta a pedra), **põe** (cada jogador coloca a pedra que está nas mãos no chão), **deixa ficar** (aponta para a pedra que está no chão)!

Guerreiros com guerreiros (volta a passar a pedra uns para os outros pelo lado direito)
fazem zigue (coloca a pedra na frente do jogador à direita, mas não solta), **zigue** (o jogador coloca a pedra na frente do colega que está à esquerda, mas não solta), **zag** (coloca a pedra na frente do jogador que está à direita, mais uma vez).” (2x)



Habilidades trabalhadas: atenção, coordenação motora, linguagem, memória e ritmo.

Cinema em Casa

Pra família que gosta de ver um bom filme com pipoca essa opção é ideal! Organize de maneira antecipada uma “sessão de cinema” em casa! Crie um ambiente aconchegante, coloque almofadas (pode ser travesseiros também) e se quiser forre com tapete ou um colchão o chão. Selecione um filme, pode ser escolhido pela família ou uma sessão surpresa decidida por você e se quiser faça ingressos personalizados!



Estoure pipoca, disponha suco/refrigerantes, e desligue o máximo de luz para que fique com aquele ar de cinema de verdade! Após a “sessão” não esqueça de ter aquele papo gostoso com a família sobre o que viram!

Habilidades trabalhadas: relacionamento interfamiliar, atenção.

ATIVIDADES

Acampamento na Sala



Que tal fazer aquele acampamento divertido e variar o local de dormir da casa? Durante um final de semana ou o período de férias pode ser uma boa opção pra variar a rotina! Pode fazer com mesa, um grande guarda-chuva ou lençóis amarrados! Deixe sua imaginação voar!

Chame as crianças para organizarem a “cabana” onde irão dormir e coloque nela coisas confortáveis, além de algum objeto preferido da sua criança (um ursinho, uma boneca, um super herói). Você pode fazer piqueniques, criar uma fogueira com uma lanterna dentro de uma garrafa colorida, contar histórias (pode ser com a luz desligada e uma lanterna iluminando o rosto pra ficar ainda mais emocionante!), improvise um lanchinho gostoso e curtam bastante! Você também pode fazer no quintal de casa!



Habilidades trabalhadas: imaginação, criatividade, interação familiar.

Receita em família

Você tem aquela comidinha deliciosa que você aprendeu com alguém muito importante da família? Ou que tem muita vontade de fazer? Que tal produzir ela com a criançada? Separe os ingredientes juntos com eles, se for uma receita de família, conte quem fazia e as lembranças boas que elas trazem. Compartilhar momentos e experiências pessoais com as crianças são momentos únicos e valiosos! Além do mais você vai estar trabalhando muitas habilidades importantes pra vida!



Habilidades trabalhadas: Raciocínio, interação familiar.

ATIVIDADES

Amarelinha com Fita



Uma brincadeira divertida e que a família toda brinca junto é a amarelinha! E não tem desculpa se não dá pra brincar fora de casa. Você pode fazer com giz ou fita durex!

Escolha um local da casa de bom acesso para a brincadeira. Um corredor, área ou cômodo livre e seguro onde a criança pode brincar e pular. Então você já pode criar a amarelinha apenas com a fita. Faça quadrado por quadrado, do 1 ao 10. O melhor é que não suja o chão e pode ser retirada facilmente. Além disso, as crianças vão adorar a surpresa!

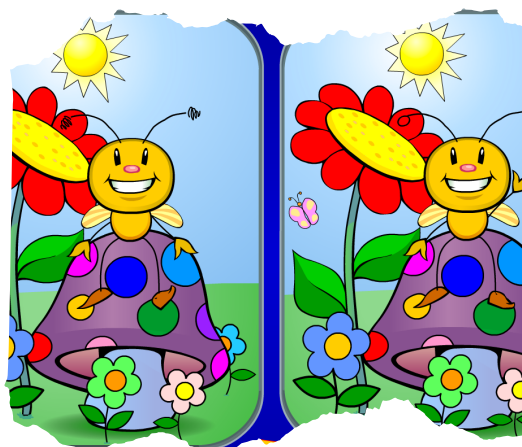


Habilidades trabalhadas: coordenação motora, reconhecimento e sequência numérica.

Jogo Sete Erros

O objetivo deste jogo é comparar a segunda imagem com a primeira e localizar os sete erros.

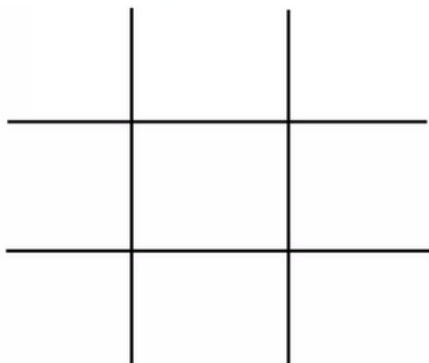
Habilidades trabalhadas: várias áreas cerebrais são trabalhadas, atenção, memória, percepção visuoespacial, etc.



Em anexo, nas páginas finais, tem disponível dois jogos de sete erros.

ATIVIDADES

Jogo da Velha



É um jogo antigo mas que ainda é bem legal de jogar! tem regras simples, é rápido e ajuda a trabalhar habilidades importantes para desenvolvimento do seu filho.

Cada participante deve usar um símbolo (X ou O). O objetivo desse passatempo é preencher ou as linhas diagonais ou as horizontais ou as verticais com um mesmo símbolo (X ou O) e impedir que seu adversário faça isso primeiro que você.



Habilidades trabalhadas: raciocínio, da lógica, estratégia e resolução de problemas, estimula a interação social e ensina ter paciência.

Tangram

O Tangram é um antigo jogo chinês, que consiste na formação de figuras e desenhos por meio de 7 peças (5 triângulos, 1 quadrado e 1 paralelogramo).

Para brincar todas as peças do tangram devem ser utilizadas; as peças não podem ficar umas sobre as outras (sobrepostas); cada peça precisa estar unida com outra peça, pelo menos, por um vértice.



Habilidades trabalhadas: criatividade e o raciocínio lógico e visão espacial.

Em anexo, nas páginas finais, encontram-se formas de montar o Tangram.

ATIVIDADES

Roda a roda das emoções



É um jogo criado pela psicóloga Talita Pupo Cruz, que trabalha as emoções de maneira divertida! Nele os participantes são estimulados a compartilharem suas experiências emocionais, como reagem diante das situações e como lidam com suas emoções.





As crianças vão aprender sobre as emoções de forma lúdica e divertida.!



Habilidades trabalhadas: compreensão das emoções, regulação emocional, interação social.

Modo de Jogar

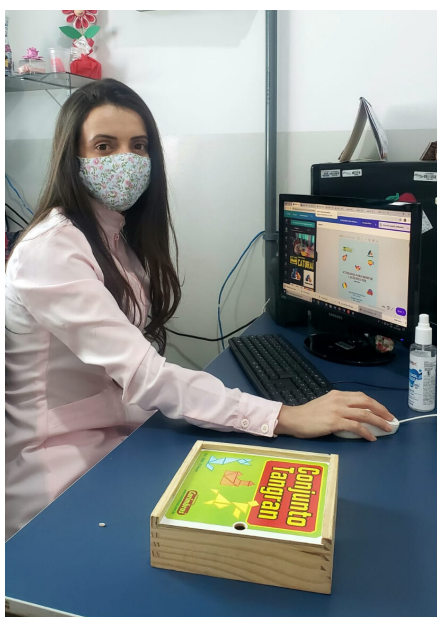
O jogador que começar, irá rodar a roda e o local onde a seta parar, ele deverá seguir os comandos de acordo com a emoção da figura e a cor de fundo. Veja abaixo o que cada cor representa:

-  Emoções da cor amarela: o jogador precisa retratar alguma emoção através de mímica.
-  Emoções da cor vermelha: o jogador precisa contar sobre um momento em que sentiu essa emoção.
-  Emoções da cor azul: o jogador precisa contar uma situação imaginária que pode causar esta emoção.
-  Emoções da cor roxa: o jogador foi desafiado a responder o QUIZ através de uma das cartas.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho não poderia ter sido concretizado sem a colaboração e o incentivo da Prefeitura Municipal de Caturai e da Secretaria Municipal de Saúde.

Muitas pessoas foram envolvidas na confecção de material, criação de conteúdo e gostaríamos de agradecê-las pelo empenho e dedicação. Aos agentes comunitários de saúde, coordenadores das Estratégias Saúde da Família e demais funcionários, o nosso **MUITO OBRIGADO!**



Contatos



Estratégia Saúde da Família Cândido Parreira



62 3528-1540



Estratégia Saúde da Família Maria Borges



62 3528-1668



**Estratégia Saúde da Família Maria Borges -
Novo Horizonte**



62 3528-5012

Acompanhe nossas redes sociais:

Prefeitura Municipal de Caturai



@prefeituracaturai



prefeituracaturai

Aliny Patrícia Moreira Lima



@alinylima.psi

Suellen Costa Rios

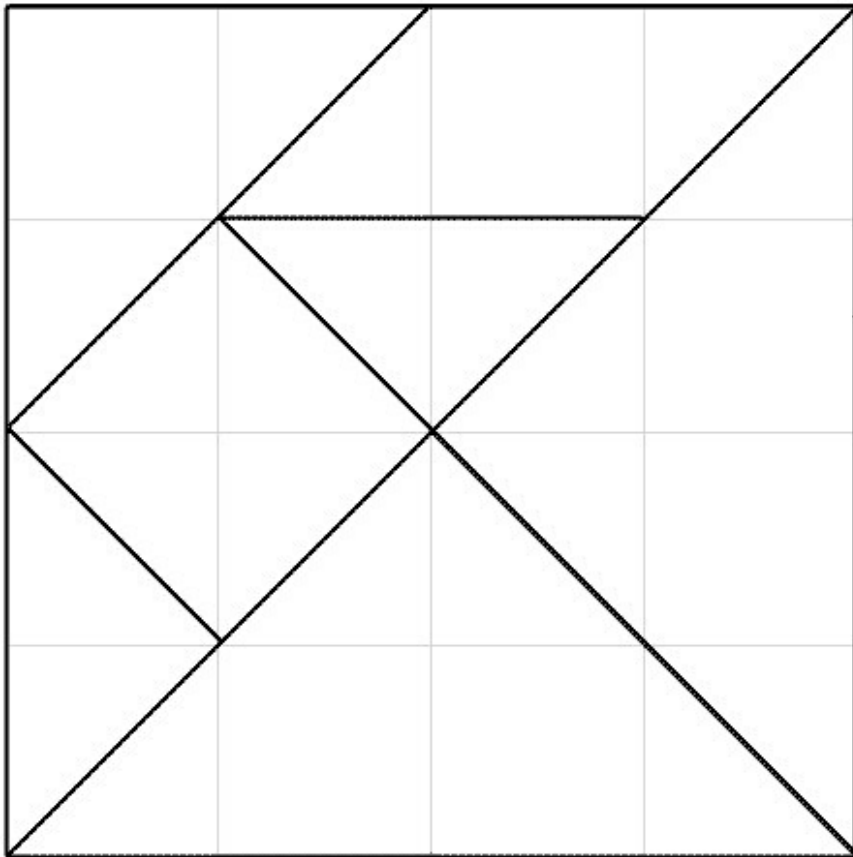


@suellenpsi

ANEXOS

TANGRAM

Molde:



TANGRAM



Gato



Coelho



Cachorro



Árvore



Peixe



Vaca



Passáro



Criança



cachorro



camelo

Para mais modelos você pode
baixar o aplicativo **Mestre do**
Tangram no seu celular!



cavalo



cisne



gato

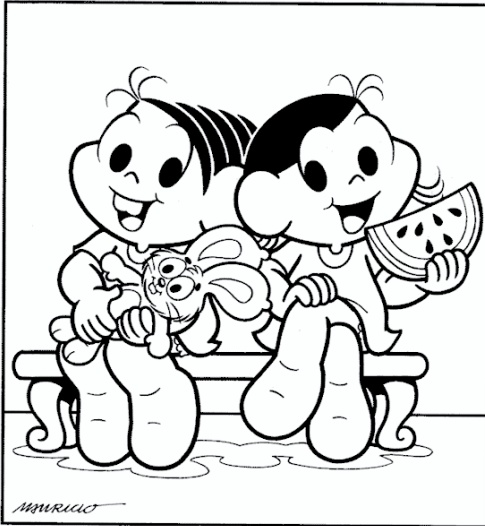


peixe

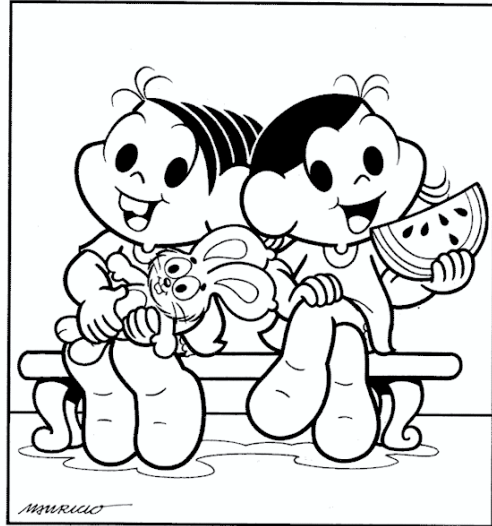
Jogo Sete Erros

JOGO DOS 7 Erros

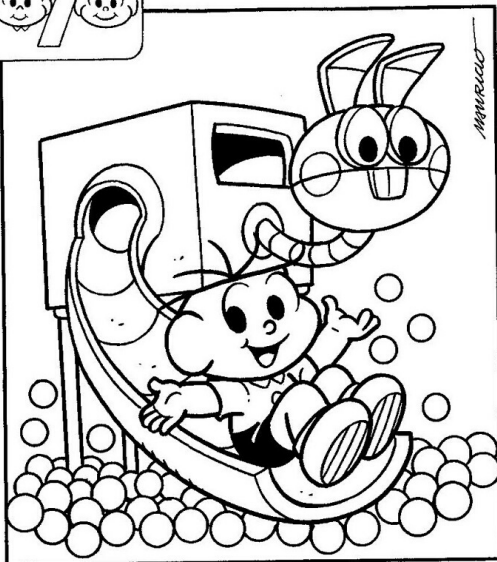
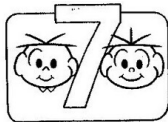
COLORIR.ORG



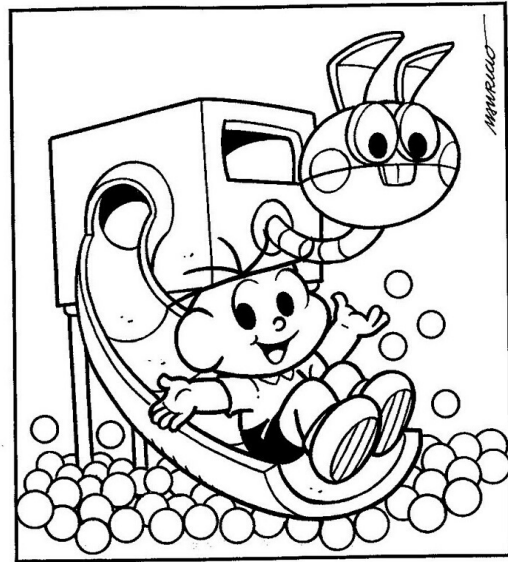
QUER UM PEDAÇO DE MELANCIA TAMBÉM? ENTÃO, É SÓ ENCONTRAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS CENAS.



RESP: 1- SEMENTE DA MELANCIA; 2- PÉ DO BANCO, À ESQUERDA; 3- PONTA DO BANCO, À DIREITA; 4- SOMBRA, À ESQUERDA; 5- CABELINHO DO SANSÃO; 6- VESTIDO DA MAGALI; 7- PATÁ DO SANSÃO.



O CEBOLINHA DESCEU TÃO RÁPIDO NO ESCORREGADOR QUE NEM NOTOU OS SETE DETALHES ENTRE AS CENAS.



RESP: 1- DENTES DO COELHO; 2- ORELHA DO COELHO, À DIREITA; 3- SOMBRA NA JANELINHA; 4- BOLINHA ACIMA, À ESQUERDA; 5- PESCOÇO DO COELHO; 6- BOTA DO CAMISA DO CEBOLINHA; 7- FAIXA NO ESCORREGADOR.