

## Brincadeiras ativas dos 12 aos 18 meses



**As crianças ativas são mais saudáveis, mais fortes, mais sociáveis e mais confiantes. Para as crianças, a melhor forma de fazer atividade física é brincar!**

As crianças são naturalmente ativas. Mas, nos dias de hoje, as crianças acabam por ter a sua tendência natural e o prazer que têm em serem ativas limitados pela falta de tempo, espaço, segurança e outras condições da vida moderna.

O envolvimento e o exemplo dos pais são fundamentais para incentivar o prazer por uma vida ativa nos seus filhos. Brinque com o seu filho!

**PEQUENOS EXPLORADORES.** Nesta fase o desafio mais interessante para a criança será mesmo andar e explorar o ambiente à sua volta.

Em casa, crie condições para que a sua criança explore os espaços à vontade e com segurança.

Leve-a a explorar outros ambientes, como praias, jardins e parques. Estar ao ar livre contribui para uma vida ativa e para a saúde e o bem-estar das crianças.

Brinquedos como pás, baldes, bolas e carrinhos podem manter a criança entretida em diversos locais. Leve-os sempre consigo para estes passeios.



**PARQUES.** Leve a sua criança a brincar num parque infantil com equipamentos seguros para bebés: baloiços, túneis, escorregas, entre outros. Assim, terá mais tranquilidade para deixá-la explorar os equipamentos com alguma liberdade.

Ajude-a a andar em rampas com pequenas inclinações para treinar o equilíbrio e a trepar para os equipamentos. Esteja sempre ao seu lado para evitar acidentes.

**ESCONDIDAS.** Joguem às escondidas. Esconda-se ou esconda objetos para a criança procurar.

**BRINQUEDOS.** Os brinquedos com rodas para puxar e empurrar, bolas e baús ou caixas para colocar e tirar brinquedos continuam a fazer muito sucesso nesta fase. Deixe a criança despejar os blocos no chão para depois voltar a colocá-los nas caixas. Ela vai adorar o barulho dos blocos a cair!

Brinquedos que estimulam o movimento na posição de pé, como carrinhos para puxar, carrinhos de bonecas ou de compras para empurrar, podem ser bastante apreciados quando a sua criança já anda bem.

---

**TRICICLOS.** Os triciclos ou os veículos com rodas e sem pedais para a criança passear com o impulso dos pés podem ser utilizados por crianças a partir dos 12 meses. Mas esteja sempre muito próximo (a) da criança para a proteger das quedas. Alguns triciclos viram-se facilmente para trás.

---

**CANÇÕES.** Cante canções que envolvam movimentos e pequenos gestos para que a criança tente imitar: “Doidas, doidas, doidas andam as galinhas...” / “Quem está feliz bate palmas...” / “Eu vou, eu vou para casa agora eu vou...”

Ouçam música, dancem e toquem instrumentos, como xilofones, maracas, chocalhos e tambores.

## Dica...

Conciliar as tarefas de casa com os cuidados de uma criança que acaba de começar a andar nem sempre é fácil.

Prepare um espaço de brincadeiras e habitue a sua criança a brincar junto de si. Uma manta e um cesto de brinquedos ou até alguns objetos de casa, como colheres, molas ou garrafas plásticas sem a tampa, podem entreter a criança enquanto faz as suas tarefas.

Lembre-se! As crianças com menos de 2 anos de idade não devem ver televisão.