

## Brincadeiras ativas dos 3 aos 5 anos



**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!**

A sua criança está a crescer e tem cada vez mais autonomia. Pouco a pouco vai deixar de necessitar constantemente da sua companhia e vai brincar cada vez mais sozinha. Isso é muito importante para o seu desenvolvimento, mas ela ainda vai precisar e apreciar muito brincar consigo!

Brinque com a sua criança! Brincar em família vai incentivar uma vida ativa e saudável, para além de contribuir para o seu desenvolvimento, para o fortalecimento da vossa relação e para uma infância feliz!

**PRAIAS, PARQUES E JARDINS.** Estar ao ar livre contribui para uma vida ativa e para a saúde e o bem-estar das crianças. Reserve um dia no fim-de-semana para levar a sua criança a brincar num parque, na praia ou num jardim. Ela vai adorar esta liberdade.

Tenha sempre consigo brinquedos como bolas, baldes e pás. É bem provável que a criança tenha a oportunidade de partilhá-los com um amiguinho!

Nesta fase a sua criança vai estar desejosa de pôr à prova todas as suas capacidades físicas e aprender coisas novas. Os parques são bons para isso! Deixe-a explorar o ambiente e decidir o que fazer. Esteja por perto para garantir a sua segurança.

**TRICICLOS E BICICLETAS.** Aos poucos a sua criança será capaz de pedalar um triciclo ou bicicleta com rodinhas de apoio. Leve-a a praticar!

**JOGOS TRADICIONAIS.** Dentro ou fora de casa, experimentem alguns jogos tradicionais: Macaca, Macaquinho do chinês, Corrida de sacos, Jogo das Cadeiras, Mamã dá licença, Escondidas... No início pode fazer adaptações para tornar os jogos mais simples. Com o passar do tempo a criança vai adquirindo mais capacidades e vai aprendendo a seguir as regras.

**Siga o líder:** Nesta brincadeira um de vocês deve ser o líder e vai fazer gestos, movimentar braços e pernas ou dançar para o outro imitar. Alternem a posição de líder!

**A mamã/O papá diz...** : Peça uma série de tarefas para a sua criança. “A mamã diz para saltar ao pé-coxinho”; “O papá diz para pegar um objeto azul”.

Esta brincadeira pode até fazer com que as tarefas aborrecidas para a criança, como arrumar brinquedos e tomar banho, fiquem mais divertidas. Experimente! Depois de algumas outras tarefas divertidas, diga: “A mamã diz que é hora de arrumar os brinquedos”

(continua) ...>

**Stop:** Coloque uma música e comecem a correr à volta da mesa ou a dançar. Pare a música e ensine a criança a parar sempre que a música deixar de tocar. Pode começar por dizer “pare” ou “stop” quando desligar a música.

**Mar, terra e ar:** Com um giz, uma corda, um arco ou um objeto determine no chão os espaços que serão o mar, a terra e o ar. O ar pode ser, por exemplo, em cima da cama ou de um local mais alto num parque. Comece a dizer alternadamente: “Mar”, “Terra”, “Ar”, para que a sua criança se desloque de um para outro sítio, até que ela se baralhe e erre.

**BOWLING.** Improvise um jogo de bowling com garrafas de plástico e uma bola.

**BOLA AO CESTO.** Brinquem a acertar uma bola num cesto ou num balde a uma distância cada vez maior.

**PERCURSO DE OBSTÁCULOS.** Crie um percurso com obstáculos dentro ou fora de casa para que a criança tenha que correr, saltar um pedaço de papel ou uma folha, contornar um móvel ou árvore, passar por baixo de uma cadeira ou por dentro de um túnel, rebolar sobre um colchão ou sobre a relva. Para ser mais emocionante, pode até fingir que os obstáculos são animais ferozes, rios, etc.

**BRINQUEDOS.** Carros, carrinhos de boneca, brinquedos que imitem a vida dos adultos, como *kits* de limpeza ou carrinhos de compras, bolas, baús ou caixas para colocar e tirar brinquedos, bonecas, carrinhos de mão, cavalos de pau, caixas de ferramentas, baldes, pás, túneis, entre tantos outros.

**CANÇÕES.** As canções, rimas e lengalengas com movimentos para a criança imitar proporcionam momentos de muita diversão: “Indo eu, indo eu a caminho de Viseu...” / “Lá vai uma, lá vão duas, três pombinhas a voar...” / “Atirei o pau ao gato...” / “Foi na loja do Mestre André, que eu comprei...”

Cantem, dançam, toquem instrumentos musicais e divirtam-se.

**TAREFAS DE CASA.** Envolver a criança nas tarefas de casa, como retirar as roupas de um cesto para colocar na máquina, fazer as camas, rasgar folhas de alface para uma salada, estender a roupa, arrumar os brinquedos, entre outras. Conversem ou cantem enquanto “trabalham”.

## Nota...

As crianças de 1 a 5 anos de idade devem ter liberdade para estar ativas por, pelo menos, 3 horas durante o dia, em intervalos repartidos ao longo do dia.

Nestas ocasiões, devem ter oportunidade para realizar atividades leves, moderadas e intensas, de acordo com a sua disposição.

Respeite o seu ritmo. É somente a partir dos 4 anos que as crianças aguentam fazer atividades mais intensas por períodos mais longos!