

## Brincadeiras ativas dos 18 aos 24 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!**

Os pais exercem uma forte influência nos comportamentos e gostos das crianças pequeninas. No que diz respeito à atividade física, fazem isso através das oportunidades que criam para que os filhos sejam ativos, das atitudes em relação às brincadeiras dos filhos e do exemplo que dão.

Brinque com a sua criança e demonstre todo o prazer de uma vida ativa. Os hábitos e as preferências de pequenina vão influenciar a criança para o resto da vida.

**TERRENOS.** Agora que a sua criança já anda bem, leve-a a experimentar diversos tipos de terrenos, como relva, areia ou pedrinhas. Assim, ela terá oportunidade de treinar o equilíbrio

**PARQUES.** Os parques serão cada vez mais estimulantes à medida que a criança cresce e consegue explorar mais e mais equipamentos. Ajude-a nestas explorações.

**PRAIAS E JARDINS.** Estar ao ar livre contribui para uma vida ativa e para a saúde e o bem-estar das crianças. Leve a sua criança a brincar na praia ou num jardim. Ela vai adorar esta liberdade.

Tenha sempre consigo brinquedos como bolas, baldes e pás

**JOGOS TRADICIONAIS.** Lembre-se dos jogos tradicionais da infância e faça adaptações para criar novas formas de brincar com a sua criança.

**Escondidas.** Esconda-se ou faça desaparecer um peluche para que a criança procure. Depois, proponha que seja ela a esconder-se.

**Apanhada.** Corra devagar e desafie a sua criança a alcançá-lo (a). Em seguida, corra atrás dela a dizer que vai apanhá-la.

**Siga o líder.** Faça gestos, movimentos com os braços e as pernas, rebole pelo chão e imite animais. Desafie a sua criança a fazer o mesmo



**BRINQUEDOS.** Os brinquedos indicados continuam os mesmos da etapa anterior. Brinquedos com rodas para puxar e empurrar, bolas, baús ou caixas para colocar e tirar brinquedos, bonecas, baldes, pás, entre outros.

**BOLAS E BOLINHAS.** Joguem à bola com os pés e com as mãos e rebentem bolinhas de sabão.

**TRICICLOS.** Ainda não é suposto que a criança saiba pedalar nesta fase, mas ela vai adorar passear num triciclo com o impulso dos pés. Esteja sempre muito próximo (a) da criança para a proteger das quedas. Alguns triciclos viram-se facilmente para trás.

**CANÇÕES.** As canções, rimas e lengalengas com movimentos para a criança imitar poderão fazer ainda mais sucesso. “Doidas, doidas, doidas andam as galinhas...” / “Atirei o pau ao gato..” / “Ora, ponha aqui. Ora, ponha aqui o seu pezinho...”

**INSTRUMENTOS MUSICAIS.** Experimentem fazer os vossos próprios instrumentos musicais: um tambor com uma caixa vazia, um pau de chuva com um rolo de papel de cozinha e um punhado de arroz, ou um chocalho com uma caixinha vazia e arroz. Toquem e dancem.

**TAREFAS DE CASA.** Envolve 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, entre outras. Deixe-a brincar com objetos como colheres de pau, molas, jornais, chapéus, ou outros pelos quais ela demonstre interesse, desde que sejam seguros. Conversem ou cantem enquanto “trabalham”.

## Dica...

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.

Com as necessidades satisfeitas, é mais provável que a sua criança se porte melhor e seja mais cooperante!