

Brincadeiras que o Tempo Não Apaga



8 brincadeiras clássicas para criar novas memórias longe das telas.



Um guia divertido para pais que querem tirar as crianças da tela com brincadeiras **simples**, **educativas** e **inesquecíveis**.

Como usar este guia



Este material foi criado para ajudar os pais a tirarem as crianças da tela com brincadeiras antigas, simples e muito divertidas. Escolha uma atividade, adapte à idade da criança e transforme momentos comuns em lembranças especiais.

1 Escolha a brincadeira

Veja qual combina melhor com o momento, o espaço e a energia da criança.



2 Prepare o ambiente

Afastede objetos que possam atrapalhar e deixe o espaço mais seguro para brincar.



3 Explique as regras

Mostre como funciona e, se preciso, faça uma rodada de teste antes de começar.



4 Valorize a participação

Elogie o esforço, a criatividade e a diversão mais do que quem ganhou.



Neste guia você vai encontrar:



Como brincar



O que a atividade estimula



Benefícios e boas ocasiões para usar



Brincadeiras 1 e 2

1

Amarelinha



Como brincar: Desenhe a amarelinha no chão com giz. A criança joga a pedrinha em uma casa e percorre o caminho pulando, sem pisar nas linhas.



O que estimula: equilíbrio, coordenação motora, atenção, lateralidade e reconhecimento dos números.



Benefícios: ajuda a controlar melhor os movimentos do corpo e exercita a concentração de forma divertida.



Boa ocasião: quintal, calçada, praça ou tardes ao ar livre.

2

Passa Anel



Como brincar: Todos ficam com as mãos juntas. Uma pessoa passa entre os participantes e deixa, de forma discreta, um anel ou pequeno objeto com alguém. Depois, outro participante tenta adivinhar quem ficou com o objeto.



O que estimula: observação, concentração, percepção de detalhes e controle da expressão corporal.



Benefícios: incentiva a atenção aos sinais sutis e favorece a interação entre as crianças.



Boa ocasião: reuniões familiares, escola, viagens ou momentos com pouco espaço.



Brincadeiras

3 e 4

1 Elefantinho Colorido



Como brincar:

Uma pessoa diz "Elefantinho colorido!". As outras perguntam "Que cor?". Então ela escolhe uma cor e todos precisam correr para tocar em algo dessa cor.



O que estimula: percepção visual, reconhecimento das cores, rapidez de raciocínio e coordenação motora.



Benefícios: transforma o reconhecimento das cores em movimento e exploração do ambiente.



Boa ocasião: dentro de casa, quintal, parque ou festas.



2 Batata Quente



Como brincar:

Os participantes passam uma bola, almofada ou outro objeto de mão em mão enquanto alguém canta ou a música toca. Quando parar, quem estiver com o objeto cumpre um desafio divertido.



O que estimula: atenção, velocidade de reação, coordenação motora e interação social.



Benefícios: trabalha a capacidade de reagir rapidamente e ajuda crianças tímidas a participarem mais.



Boa ocasião: festas, noites em família ou dias de chuva.



Brincadeiras 5 e 6

Caça ao Tesouro



Como brincar: Esconda um pequeno tesouro e espalhe pistas pela casa ou quintal. Cada pista leva à próxima até a criança encontrar o prêmio final.



O que estimula: raciocínio lógico, curiosidade, memória, resolução de problemas e orientação espacial.



Benefícios: mantém a criança envolvida por mais tempo em uma atividade longe das telas e permite adaptar os desafios à idade.



Boa ocasião: finais de semana, férias, aniversários ou tardes em casa.



Telefone sem Fio



Como brincar: Uma pessoa fala uma frase baixinho no ouvido da outra. A mensagem passa de um participante para o outro até chegar ao último, que fala em voz alta o que entendeu.



O que estimula: atenção auditiva, memória, linguagem e concentração.



Benefícios: ensina a importância de ouvir com atenção e desenvolve a capacidade de memorizar e reproduzir informações.



Boa ocasião: viagens, reuniões familiares, sala de aula ou momentos com pouco espaço.



5



Brincadeiras 7 e 8

Corrida do Saco



Como brincar: Cada participante entra em um saco resistente e percorre um pequeno trajeto pulando até a linha de chegada.



O que estimula: equilíbrio, força, coordenação motora ampla e consciência corporal.



Benefícios: promove atividade física de forma divertida e ajuda a desenvolver persistência e controle do corpo.



Boa ocasião: quintal, parque, sítio, festas ou encontros em família.

Cabra-Cega



Como brincar: Uma criança fica com os olhos vendados enquanto tenta encontrar os outros participantes usando os sons e a percepção do espaço.



O que estimula: percepção auditiva, orientação espacial, equilíbrio e confiança.



Benefícios: faz a criança usar outros sentidos além da visão e desenvolve a atenção ao ambiente.



Boa ocasião: ambientes amplos e organizados.



Dica de segurança: retire objetos do caminho e mantenha a supervisão de um adulto.

Ocasões e recompensas

1 Quando usar cada brincadeira

Dentro de casa



Passa Anel,
Batata Quente e
Telefone sem Fio.

Ao ar livre



Amarelinha,
Corrida do Saco,
Cabra-Cega e
Caça ao Tesouro.

Dias de chuva



Passa Anel,
Batata Quente,
Telefone sem Fio e
Elefantinho Colorido.

Quando a criança está com muita energia



Elefantinho Colorido,
Amarelinha,
Cabra-Cega e
Corrida do Saco.

2 Prêmios simples que funcionam



Escolher a
próxima brincadeira



Escolher a
sobremesa do dia



Ganhar um
certificado divertido



Receber um
adesivo ou estrelinha



Ter 10 minutos extras
de atenção especial
com os pais



Escolher uma música
para dançar em família



Prefira recompensas **afetivas** e
experiências **divertidas** em vez de
presentes caros.





Desafio

7 Dias Fora das Telas



Dia 1 — Amarelinha

☐

Dia 2 — Passa Anel

☐

Dia 3 — Elefantinho Colorido

☐

Dia 4 — Batata Quente

☐

Dia 5 — Caça ao Tesouro

☐

Dia 6 — Telefone sem Fio

☐

Dia 7 — Corrida do Saco ou Cabra-Cega

☐

A ideia é brincar um pouco por dia e celebrar cada momento em família.

Certificado

Este certificado é entregue a _____

por participar do desafio e viver momentos de diversão
longe das telas com muita **alegria**, **movimento** e **criatividade**!

Data: _____

Assinatura: _____

Pequeno
Mestre das
Brincadeiras