



# Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais APAE de Jundiaí

Fundada em 7 de setembro de 1957

**Utilidade Pública:** Municipal - Lei 800 de 11/12/59  
Estadual - Lei 9428 de 07/06/66

**Inscrições:** C.N.A.S 114.087/59  
C.E.A.S 293/85  
C.N.P.J 50.956.440/0001-95  
ESTADUAL ISENTA

## FISIOTERAPIA

### Brincadeiras recomendadas por idade

#### 0 a 5 meses

Nesse período a criança está na fase sensório-motor.

Fase em que começa a conhecer o mundo ao seu redor, por meio dos sentidos (tato, vestibular, olfato, paladar, auditivo e visual)

Separamos algumas brincadeiras legais para esse período:

- ✓ Brincar de barriguinha para cima com o mobile, estimulando que bata as mãos e os pés no brinquedo. Assim estimulamos a movimentação ativa e aumentamos o repertório de movimento do bebê.
- ✓ Pegar brinquedos ou mordedores com as duas mãos. Utilize sempre que possível brinquedos com contraste e/ou com texturas.
- ✓ Brincar de rolar para buscar brinquedos e se necessário auxílio o movimento. Essa atividade deve ser feita de preferência no chão para prevenir possíveis acidentes.
- ✓ Brincar de barriga para baixo, com chocalhos ou mordedores. Para estimular o fortalecimento dos músculos do pescoço e das costas do bebê.

#### 6 a 9 meses

Nesse período a criança já consegue sentar sozinho ou com mínimo auxílio. Adora jogar tudo no chão, pois começa a entender os movimentos que causa nas coisas e objetos. E inicia o rastejar e engatinhar pela casa.

Brincadeiras legais para esse período:

- ✓ Brincadeiras sentado com ou sem ajuda para o momento de contar histórias.
- ✓ Brincadeiras de empilhar e derrubar cubos coloridas.
- ✓ Brincadeira que estimule o pegar/alcançar objetivos de barriga para baixo. Assim estimulando o rastejar e engatinhar.

#### 10 a 12 meses

Nessa fase a criança já está engatinhado e ficando em pé com apoio. Começa a explorar os ambientes e está ganhando a consciência corporal.

Brincadeiras legais para esse período:

- ✓ Brincadeiras que estimule a postura em pé (com ou sem ajuda), para dançar sua música favorita.
- ✓ Brincadeiras que estimule o andar nos móveis e na parede, incentivando assim sua independência motora.



# Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais APAE de Jundiaí

Fundada em 7 de setembro de 1957

**Utilidade Pública:** Municipal - Lei 800 de 11/12/59  
Estadual - Lei 9428 de 07/06/66

**Inscrições:** C.N.A.S 114.087/59  
C.E.A.S 293/85  
C.N.P.J 50.956.440/0001-95  
ESTADUAL ISENTA

- ✓ Brincadeira de caminhar para o abraço. Com certeza a brincadeira mais gostosa, pois começa a ver os primeiros passos sozinhos da criança. (Se você é do grupo de riso ou teve contato com muitas pessoas, sugiro que se previna/ proteja antes dessa brincadeira – lave as mãos e troque de roupa quando chegar em casa).

## **1 a 2 anos**

Nessa fase os pequenos já estão andando sozinhos e devemos estimular principalmente o equilíbrio.

Brincadeiras legais para esse período:

- ✓ Brincar de puxar brinquedos por um barbante. Como por exemplo um carrinho ou ursinho de pelúcia.
- ✓ Brincar de chutar bolas para a mamãe ou papai.
- ✓ Monte pequenos desafios de equilíbrio, com almofadas, toalhas enroladas e brinquedos no corredor da sua casa e estimule que a criança passe por ele com vocês.
- ✓ Brincar de desenhar e pintar, com lápis de cor ou giz de cera. Não se preocupe com a pintura ou desenho perfeito, provavelmente só serão alguns riscos. Porém fundamentais para o início da coordenação motora fina.

## **2 a 4 anos**

Nessa fase as crianças já estão mais ativas e com muita energia, já sabem correr, pular e conseguem subir/ descer degraus. Talvez a fase mais difícil de manter eles dentro de casa, sem ficar de cabelo em pé.

Porém como a recomendação é ficar em casa, separamos algumas atividades que ajudam e muito na estimulação da atenção e concentração.

- ✓ Brincar com massinha de modelar (\*). Experimente fazer uma massinha caseira com eles
- ✓ Brincar de chá da tarde ou de mecânicos na barraquinha, se não tiver improvise com lençol.
- ✓ Brincar com bolas de sabão. Estimula a concentração, atenção, respiração e até na linguagem.

### **\* Receita massinha de modelar caseira**

**Ingredientes:** 1/2 xícara de sal; 2 xícaras de farinha de trigo; 3/4 xícara de água; 1 colher de sopa de óleo e corante alimentício.

**Modo de preparo:** Coloque os ingredientes secos em um pote, exceto o corante e misture-os bem. Em seguida acrescente o óleo e a água aos poucos e por último coloque o corante alimentício.



# Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais APAE de Jundiaí

Fundada em 7 de setembro de 1957

**Utilidade Pública:** Municipal - Lei 800 de 11/12/59  
Estadual - Lei 9428 de 07/06/66

**Inscrições:** C.N.A.S 114.087/59  
C.E.A.S 293/85  
C.N.P.J 50.956.440/0001-95  
ESTADUAL ISENTA

## **5 a 6 anos**

Essa é a fase em que começam a querer fazer tudo sozinhos. Escolhe as próprias roupas e nem sempre aceitar ajudar, querem fazer tudo da maneira deles.

Aproveite esse período para inclui-los na rotina de casas, como separar os ingredientes e prepara um bolo juntos, arrumar os brinquedos do quarto...

As brincadeiras em grupo e ao ar livre são muito comuns nesse período, pois as crianças já conseguem pular corda, jogar futebol, brincar de esconde-esconde e andar de bicicleta. Porém a recomendação é ficar em casa e evitar o contato social.

Separamos algumas brincadeiras legais para esse período dentro de casa:

- ✓ Brincar com jogos da memória ou de adivinhação, como mímica.
- ✓ Brincadeiras com avião de papel. Sentem juntos para construir o avião e brinquem de ver quem chegou mais longe com seu voo. (Cuidado com as janelas, principalmente quem moram em apartamento, não queremos perder o avião).
- ✓ Coloque uma fita adesiva no chão e brinquem de caminhar sobre a linha, como se fora da linha fosse um lago com jacarés ou com lava quente e não podemos pisar de jeito nenhum.

Contamos com vocês nesse processo de estimulação!

Elaborado por: Adriana Polli Vertuan – Fisioterapeuta Crefito-3: 215426-F do Programa de Estimulação Essencial EE – Março 2020.