



**Fundamento**  
CLÍNICA DE TERAPIA OCUPACIONAL E TERAPIAS INTEGRADAS

# PARA PAIS E FAMILIARES

ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES PARA  
FAZER COM A CRIANÇA EM CASA

Coletânea de atividades compiladas para crianças  
Fundamento - Clínica de Terapia Ocupacional e Terapias Integradas  
Dra. Flávia Spíndola Freire Baiocchi - Terapeuta Ocupacional  
CREFITO 10.329 DF/GO  
Brasília/DF - 2020

Para mais informações visite:

[WWW.CLINICAFUNDAMENTO.COM.BR](http://WWW.CLINICAFUNDAMENTO.COM.BR)

# **PARA PAIS E FAMILIARES**

**ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES  
PARA FAZER COM A  
CRIANÇA EM CASA**

Dra. Flávia Spíndola Freire Baiocchi  
Terapeuta Ocupacional  
CREFITO 10.329 DF/GO

## PARA PAIS E FAMILIARES

### ESTRATÉGIAS E ATIVIDADES PARA FAZER COM A CRIANÇA EM CASA

Esta coletânea de atividades foi compilada pela Dra. Flávia Spíndola F. Baiocchi, Terapeuta Ocupacional (CREFITO 10.329 DF/GO), com o objetivo de auxiliar pais, familiares e cuidadores a pensarem e elaborarem estratégias para realizar atividades com suas crianças em casa.

São atividades que visam manter os ganhos alcançados por nossos pacientes em sessões presenciais na clínica ou auxiliar os pais e familiares que tenham interesse, a trabalhar estas atividades com seus filhos.

Estas orientações e atividades são indicadas serem feitas com crianças, em casa, sempre com a supervisão de adultos, dos pais ou familiares.

#### COORDENAÇÃO MOTORA GROSSA

São atividades que ajudam a criança a usar duas ou mais partes de seu corpo. Usando grandes grupos musculares para os movimentos controlados e direcionados ao objetivo (planejamento motor, antecipação e execução da ação).

- Fazer circuito com: fita autocolante no chão, móveis ou almofadas para que a criança possa subir, descer, agachar, engatinhar, equilibrar, desviar e passar por cima e por baixo ou na posição quadrúpede (gatas);
- Pular obstáculos e pular de lugares mais altos com auxílio;
- Puxar carrinho com peso;
- Subir e descer degraus levando algo para depositar, construir, guardar ou encaixar;
- Fazer um túnel/cabana utilizando lençóis, mesa ou cadeiras para a criança brincar ou passar em baixo;

- Brincar de faz-de-conta imitando animais (pinguim, urso, gato, vaca, cavalo e outros);
- Usar fitas autocolantes ou barbantes em um corredor como uma teia de aranha, para a criança passar (em cima, embaixo e entre elas);
- Pregar com fita crepe/durex rolos vazios de papel toalha ou alumínio na parede, para que a criança coloque objetos em cima e veja os mesmos caíndo no chão ou dentro de um recipiente (balde, latas ou potes).

## COORDENAÇÃO MOTORA FINA E VISUAL

São atividades para desenvolver a dominância manual, cruzamento da linha média, desenvolvimento e estabilidade do arco da mão e punho, bem como o fortalecimento da pinça, polegar e indicador.

- Enroscar tampas porcas e parafusos (ex.: frascos de shampoos);
- Fazer furos no isopor (bandejinhas de alimentos) usando um lápis ou palitos com imagens de uma folha de revista ou de um desenho;
- Rasgar/Amassar papel fazendo bolinhas e depois realizar colagens deles;
- Recortar com tesoura canudos, papéis, tecidos e outros;
- Puxar uma ponta de uma fita adesiva presa em uma superfície (mesa, espelho e portas) e depois amassar fazendo uma bolinha com as duas mãos;
- Guardar pequenos objetos dentro de uma caixa ou lata com orifícios;
- Construção de blocos, caixas de sapatos, de leite ou de latas;
- Usar xuxinha e liguinha de dinheiro esticando e colocando no seu próprio braço, pé ou de outra pessoa, ou em um brinquedo. A criança deve usar o polegar e o indicador na função;
- Usar palitos ou macarrão para encaixar nos furinhos do escorredor de macarrão;
- Passar pompons de algodão ou bolinhas de papel amassadas pelo gargalo da garrafa pet (usando a ponta dos dedos para empurrar);
- Desenvolver desenhos, pinturas e colagens;
- Brincar com espuma de barbear no chão, no box do banheiro, espelhos, bonecos e carrinhos e também passando pelas partes do corpo;
- Brincar de dar banho nas bonecas, brinquedos e lava jato de carrinhos;

- Apertar spray ou pistola de água, molhando plantinhas, brincando no banho;
- Brincar de jogar bolas, almofadas e travesseiros no alvo;
- Amassar, apertar, martelar, abrir, fechar e puxar papel, buchas, tecidos, brinquedos de borracha, caixas de brinquedos, puffs, almofadas, gavetas, portas, cordas etc.

## ATIVIDADES SENSORIAIS

Que exploram os sentidos da criança. São atividades que auxiliam no desenvolvimento neurológico. Devemos sempre iniciar a atividade pelo visual, e depois chamar a criança para a participar.

Importante: Devemos observar a reação da criança para não sobrecarregá-la de informações sensoriais. Notando qualquer desconforto ou reação negativa, devemos parar a atividade e mudar para outra que sabemos ser prazerosa para a criança .

- Carrinho de pano: Deitar a criança no Edredom e colchas macias, puxando-a e promovendo o deslocamento pelo ambiente. Desloque-a com movimentos rítmicos, e com graduação de intensidade;
- Gelatina divertida: Fazer a gelatina com brinquedos ou objetos dentro para a criança explorar;
- Empilhar almofadas ou travesseiros: Proponha para que a criança derrube usando o seu próprio corpo e caindo em cima, ou chutando uma bola para derrubar ou empurrando um puff na direção da torre;
- Sensações: Ofereça bacias com água e com alguns objetos que permitam variações e transformações (buchas de espuma, papéis, espuma de barbear e brinquedos que espirram água);
- Balão flutuante ou preso no teto: Pendure balões pelo cordão no teto para que a criança possa passar batendo a mão nos balões pendurados;
- Caixa mágica de areia ou grãos (feijão, arroz, grão de bico e outros): Coloque objetos dentro da caixa com os grãos para que fiquem cobertos e peça para a criança encontrar cada um (animais, Lego, peças de um quebra-cabeças ou pelas de um jogo da memória);

- Colar feito de cereais ou macarrão: Peça para a criança fazer um cordão passando o cereal no formato de anel, um a um;
- Corpo pincel: Pintar a criança usando o seu corpo como pincel;
- Carreta de brinquedo: Espalhe todos os brinquedos pelo chão e peça para a criança empurrar a caixa, recolhendo os brinquedos;
- Girar: Segure e gire a criança;
- Brincar com a criança com a cabeça para baixo: Abraçar a criança pelo tronco e pernas colocando-a de ponta cabeça;
- Sanduíches com almofadas: Ponha a criança entre duas almofadas e faça pressão;
- Brincar de Mímica: Língua para fora, Boca de peixe, abrir e fechar a boca com força e expressões faciais.











