

BÔNUS · BRINCA SOZINHO

50
ATIVIDADES

50 Atividades para Brincar Sozinho

Para a criança se ocupar por 20 a 40 minutos enquanto você trabalha, cozinha ou descansa. Sem tela.

✓ 20 a 40 minutos

✓ De 3 a 10 anos

✓ Sem tela



Para mães, pais, avós e cuidadores

Crianças de 3 a 10 anos

Material digital em PDF

KIT COMPLETO
**Férias
Sem Tela**

Como fazer a criança **brincar sozinha**

Brincar sozinho é uma habilidade, e ela se aprende aos poucos. Estas dicas fazem toda a diferença:

1. Prepare antes

Deixe o material separado numa bandeja ou caixa. A criança começa sozinha quando tudo já está à mão.

2. Comece junto

Fique os primeiros 3 minutos com ela. Depois diga "agora você continua que eu vou ali e já volto ver".

3. Combine o tempo

Use um relógio ou timer: "quando tocar, eu venho ver o que você fez". Ter um fim combinado ajuda muito.

4. Valorize o resultado

Quando voltar, olhe com atenção, elogie o esforço e pergunte sobre o que ela criou.

5. Comece curto

Para quem não está acostumado, 10 minutos já é uma vitória. Aumente aos poucos.

6. Sempre por perto

"Sozinho" é sem você brincando junto, não sem supervisão. Fique por perto, especialmente com os pequenos.



Mãos ocupadas

Atividades de mesa para a criança fazer sentada, enquanto você trabalha ao lado.

1

Caixa de Massinha com Desafios

 MÃOS OCUPADAS

3 a 10 anos



30 min

☐ Já fiz

Deixe cartões com desafios: fazer uma cobra, um bolo, uma letra, um bicho. A criança tira um cartão e modela o que pede.

Você vai precisar: Massinha e cartões com desafios desenhados



Dica: Troque os cartões toda semana para o desafio continuar novo.

2

Colar Adesivos por Cor

 MÃOS OCUPADAS

3 a 6 anos



20 min

☐ Já fiz

Desenhe círculos de cores diferentes. A criança cola adesivos ou pedacinhos de papel da mesma cor dentro de cada círculo.

Você vai precisar: Folha com círculos coloridos e adesivos ou papel picado



Dica: Use adesivos redondos de papelaria: são baratos e rendem muito tempo.

3

Fábrica de Bonecos de Papel

 MÃOS OCUPADAS

5 a 10 anos



40 min

☐ Já fiz

A criança desenha e recorta bonecos e roupinhas de papel e cria uma família inteira para brincar depois.

Você vai precisar: Papel, tesoura sem ponta, canetinha



Dica: Dobre o papel em sanfona antes de recortar: sai uma fila de bonecos de mãos dadas.

4

Mosaico de Fita Crepe

 MÃOS OCUPADAS

4 a 10 anos



30 min

☐ Já fiz

A criança cola pedaços de fita formando desenhos, casas e robôs. Com fita comum, ela pinta por cima depois.

Você vai precisar: Fita crepe colorida ou comum e uma folha



Dica: Corte vários pedaços antes e cole na beirada da mesa para ela pegar sozinha.

5

Pintura com Água Mágica

 MÃOS OCUPADAS

2 a 5 anos



20 min



Já fiz

A criança "pinta" com água no papel escuro e o desenho aparece. Quando seca, some, e ela pinta de novo.

Você vai precisar: Pincel, copo com pouca água e livro de "pintura com água" ou papel colorido escuro



Dica: Use pouca água no copo. Se derramar, não estraga nada.

6

Desenho de Ligar e Pintar

 MÃOS OCUPADAS

4 a 8 anos



25 min



Já fiz

Deixe 3 ou 4 desenhos de ligar os pontos já prontos. A criança liga e pinta um por vez.

Você vai precisar: Folhas preparadas por você com pontinhos



Dica: Prepare uma pasta com várias folhas no domingo. Dura a semana inteira.

7

Livro de Colorir Caseiro

 MÃOS OCUPADAS

3 a 10 anos



30 min



Já fiz

Desenhe contornos grandes (casa, sol, bicho) e grampeie como um livrinho. A criança colore página por página.

Você vai precisar: Folhas com desenhos simples e lápis de cor



Dica: Deixe ela escolher os temas do próximo livrinho.

8

Furar e Costurar

 MÃOS OCUPADAS

4 a 8 anos



25 min



Já fiz

Faça furinhos num papelão formando um desenho. A criança passa o barbante pelos furos, como uma costura.

Você vai precisar: Papelão com furinhos, barbante com fita na ponta



Dica: Enrole fita adesiva na ponta do barbante para virar uma "agulha" segura.

9

Contas no Barbante

 MÃOS OCUPADAS

4 a 10 anos



25 min



Já fiz

A criança faz colares e pulseiras seguindo padrões de cor que você deixou desenhados num papel.

Você vai precisar: Macarrão de furo ou contas grandes e barbante



Dica: Para os pequenos, use macarrão grosso e barbante duro (ou um canudo como agulha).

10

Recortar Revistas

 MÃOS OCUPADAS

4 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança recorta figuras de um tema (comidas, bichos, carros) e cola num caderno, montando a coleção dela.

Você vai precisar: Revistas, tesoura sem ponta, cola e caderno



Dica: Dê um tema por dia: hoje é "coisas vermelhas", amanhã "coisas que voam".

11

Quebra-Cabeça

 MÃOS OCUPADAS

3 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança monta um quebra-cabeça numa bandeja, sem espalhar peças pela casa.

Você vai precisar: Quebra-cabeças da casa



Dica: Escolha um quebra-cabeça um pouquinho acima do que ela já consegue. Desafia sem frustrar.

12

Montar com Blocos

 MÃOS OCUPADAS

3 a 10 anos



40 min



Já fiz

Dê um desafio: construir uma casa, uma ponte ou o maior robô possível.

Você vai precisar: Blocos, peças de montar ou caixinhas



Dica: Tire uma foto da construção pronta. A criança se sente valorizada e quer fazer outra.

13

Pregadores na Caixa

 MÃOS OCUPADAS

2 a 5 anos



15 min



Já fiz

A criança prende os pregadores na borda da caixa, separando por cor.

Você vai precisar: Pregadores de roupa e uma caixa de sapato



Dica: Ótimo para fortalecer a mão dos pequenos antes da escrita.

14

Classificar Tampinhas

 MÃOS OCUPADAS

2 a 6 anos



20 min



Já fiz

A criança separa as tampinhas por cor ou tamanho nas forminhas.

Você vai precisar: Tampinhas e forminhas de empada ou potes



Dica: Depois peça para contar quantas tem em cada pote.

15

Diário das Férias

 MÃOS OCUPADAS

6 a 10 anos



20 min



Já fiz

Todo dia, a criança escreve ou desenha o que fez, o que comeu e do que mais gostou.

Você vai precisar: Caderno e lápis de cor



Dica: No fim das férias, leiam juntos. Vira uma lembrança incrível.



Imaginação solta

Brincadeiras de faz de conta que a criança toca sozinha, sem precisar do adulto o tempo todo.

16

Cidade no Chão

 IMAGINAÇÃO SOLTA 3 a 10 anos 40 min☐ Já fiz

Faça ruas com fita crepe no chão de um cômodo. A criança brinca com carrinhos e monta prédios com caixinhas.

Você vai precisar: Fita crepe, carrinhos, caixinhas

 **Dica:** Deixe a cidade montada por vários dias. Ela volta a brincar sozinha.

17

Casinha de Bonecos

 IMAGINAÇÃO SOLTA 3 a 10 anos 40 min☐ Já fiz

A criança monta a casa dos bonecos e cria a história da família.

Você vai precisar: Caixa de sapato, retalhos, bonecos

 **Dica:** Dê uma "missão" para a família de bonecos: uma festa, uma mudança, uma viagem.

18

Teatrinho para os Bichos de Pelúcia

 IMAGINAÇÃO SOLTA 4 a 10 anos 30 min☐ Já fiz

A criança organiza uma plateia de pelúcias e apresenta um show, uma aula ou uma história.

Você vai precisar: Bichos de pelúcia, lençol

 **Dica:** Diga que você quer ver o show depois. Ela ensaia sozinha com muita dedicação.

19

Mercadinho Sozinho

 IMAGINAÇÃO SOLTA 4 a 10 anos 30 min☐ Já fiz

A criança arruma o mercado, coloca preços e organiza as prateleiras para abrir a loja mais tarde.

Você vai precisar: Embalagens, etiquetas, dinheiro de papel

 **Dica:** Combine: "quando eu terminar o trabalho, eu vou ser a sua primeira cliente".

20

Escritório Igual ao da Mãe

 IMAGINAÇÃO SOLTA

4 a 10 anos



40 min



Já fiz

Monte uma mesinha ao seu lado. A criança "trabalha" enquanto você trabalha de verdade.

Você vai precisar: Papéis, envelopes, carimbo, teclado velho



Dica: Dê tarefas de "faz de conta": carimbar 10 papéis, separar envelopes, escrever "relatórios".

21

Fazenda de Brinquedo

 IMAGINAÇÃO SOLTA

3 a 8 anos



30 min



Já fiz

A criança monta a fazenda com cercas de palitos ou blocos e organiza os bichos.

Você vai precisar: Bichinhos, caixas, papel verde



Dica: Peça para ela separar os bichos que voam, que nadam e que andam.

22

Cabana Particular

 IMAGINAÇÃO SOLTA

4 a 10 anos



40 min



Já fiz

A criança passa um tempo na cabana com livros, lanterna e brinquedos calmos.

Você vai precisar: Cabana já montada, livros, lanterna



Dica: Cabana com lanterna prende a atenção por muito tempo. Ótimo para a hora em que você precisa de silêncio.

23

Restaurante dos Bonecos

 IMAGINAÇÃO SOLTA

4 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança prepara a comida de massinha e serve os bonecos, um por um.

Você vai precisar: Panelinhas, massinha, bonecos



Dica: Ela pode fazer o cardápio desenhado antes de abrir o restaurante.

24

Viagem Imaginária

 IMAGINAÇÃO SOLTA 5 a 10 anos 30 min☐ Já fiz

A criança arruma a mala para uma viagem imaginária e desenha o mapa do lugar para onde vai.

Você vai precisar: Mala ou mochila, mapa desenhado

 **Dica:** Pergunte depois: "como foi a viagem?". Ela vai contar uma história inteira.

25

Hospital dos Brinquedos

 IMAGINAÇÃO SOLTA 3 a 8 anos 30 min☐ Já fiz

A criança cuida dos brinquedos "doentes": enfaixa, mede a febre e faz a ficha de cada um.

Você vai precisar: Faixas, caixa, bichinhos

 **Dica:** Deixe um "receituário" de papel para ela preencher.

26

Oficina de Robôs

 IMAGINAÇÃO SOLTA 5 a 10 anos 40 min☐ Já fiz

A criança constrói robôs com sucata e dá um nome e um superpoder a cada um.

Você vai precisar: Caixinhas, tampinhas, rolos, fita

 **Dica:** Separe uma "caixa de sucata" para ela usar sempre que quiser.

27

Detetive Silencioso

 IMAGINAÇÃO SOLTA 6 a 10 anos 30 min☐ Já fiz

Deixe uma lista de pistas pela casa. A criança investiga sozinha e anota as descobertas.

Você vai precisar: Lupa, caderno, lista de pistas

 **Dica:** As pistas podem levar a um lanche escondido. O prêmio no final faz toda diferença.



Momentos calmos

Para depois do almoço, para a hora da soneca que não vem ou para quando você precisa de silêncio.

28

Leitura na Almofada

 MOMENTOS CALMOS

4 a 10 anos



20 min



Já fiz

Monte um cantinho de leitura. A criança escolhe 3 livros e lê ou "lê pelas figuras".

Você vai precisar: Livros e uma almofada



Dica: Deixe os livros virados de capa para frente: a criança escolhe mais.

29

Audiobook ou Rádio de Histórias

 MOMENTOS CALMOS

3 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança escuta uma história enquanto desenha ou monta algo. Não precisa olhar para tela nenhuma.

Você vai precisar: Rádio ou caixinha de som com histórias



Dica: Escolha histórias longas, divididas em partes. Vira um "episódio" por dia.

30

Desenho de Observação

 MOMENTOS CALMOS

6 a 10 anos



20 min



Já fiz

A criança escolhe um objeto da casa (uma planta, uma xícara) e desenha bem devagar, prestando atenção em cada detalhe.

Você vai precisar: Papel e lápis



Dica: Comparem o desenho com o objeto depois. Ela vai ver como observa bem.

31

Caça-Palavras e Labirintos

 MOMENTOS CALMOS

6 a 10 anos



20 min



Já fiz

A criança resolve caça-palavras e labirintos em silêncio.

Você vai precisar: Folhas impressas ou feitas por você



Dica: O Kit Natal e o Caderno de Férias têm várias folhas prontas para isso.

32

Mandala de Colorir

 MOMENTOS CALMOS

5 a 10 anos



25 min



Já fiz

A criança colore mandalas com calma, escolhendo as próprias cores.

Você vai precisar: Mandalas desenhadas ou impressas, lápis de cor



Dica: Colorir mandalas é ótimo para acalmar crianças agitadas.

33

Massinha com Música Calma

 MOMENTOS CALMOS

3 a 8 anos



20 min



Já fiz

A criança modela livremente ouvindo música calma.

Você vai precisar: Massinha e música tranquila



Dica: Peça para ela modelar o que a música faz ela imaginar.

34

Fazer um Livro de Figurinhas

 MOMENTOS CALMOS

4 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança monta um "álbum" com figuras recortadas e escreve o nome de cada uma.

Você vai precisar: Caderno, cola, recortes de revista



Dica: Para os pequenos, você escreve os nomes e ela copia embaixo.

35

Joga Sozinho com Cartões

 MOMENTOS CALMOS

4 a 10 anos



15 min



Já fiz

A criança tira cartões e faz as posições: gato, árvore, cobra, borboleta.

Você vai precisar: Cartões com posições de bichos desenhadas



Dica: Desenhe os cartões juntos num dia e deixe numa caixinha para ela usar sozinha.

36

Ouvir e Desenhar Sons

 MOMENTOS CALMOS

5 a 10 anos



15 min



Já fiz

A criança fica 5 minutos ouvindo os sons de fora e desenha cada som que ouviu.

Você vai precisar: Papel e lápis, janela aberta



Dica: Ótimo para o fim da tarde, quando tudo fica mais calmo.

37

Escrever Carta para Alguém

 MOMENTOS CALMOS

6 a 10 anos



20 min



Já fiz

A criança escreve e desenha uma carta para os avós, um amigo ou um primo.

Você vai precisar: Papel, envelope, lápis de cor



Dica: Mande a carta de verdade. Receber resposta vira um evento.

38

Dominó ou Jogo da Memória Sozinho

 MOMENTOS CALMOS

4 a 10 anos



20 min



Já fiz

A criança joga contra o relógio: quantos pares acha em 5 minutos?

Você vai precisar: Dominó ou jogo da memória



Dica: Anote o recorde e desafie ela a bater no dia seguinte.



Desafios para fazer sozinho

Desafios que dão um objetivo para a criança e mantêm ela ocupada e orgulhosa.

39

Desafio da Torre de Copos

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

4 a 10 anos



20 min



Já fiz

A criança tenta montar a torre mais alta e tira foto (ou você tira quando terminar o trabalho).

Você vai precisar: Copos plásticos



Dica: Diga a altura do recorde. Ela vai tentar superar.

40

Construir uma Pista para Bolinhas

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

6 a 10 anos



40 min



Já fiz

A criança cola rolos de papel na parede ou numa caixa formando uma pista para a bolinha descer.

Você vai precisar: Rolos de papel, fita, uma bolinha



Dica: Depois de pronta, ela vai passar muito tempo testando a pista.

41

Desafio dos 100 Objetos

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

5 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança anota ou desenha 100 coisas que encontrar pela casa.

Você vai precisar: Uma folha numerada de 1 a 100



Dica: Divida em categorias: 10 coisas da cozinha, 10 do quarto, 10 do banheiro.

42

Coleção de Folhas e Flores

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

4 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança coleta folhas e flores e prensa dentro de um livro grosso para secar.

Você vai precisar: Livro velho, folhas e flores do quintal



Dica: Depois de uma semana, ela cola num caderno e faz um "herbário".

43

Treinar uma Habilidade Nova

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

6 a 10 anos



20 min



Já fiz

A criança escolhe algo para treinar a semana toda: pular corda, embaixadinha, bambolê.

Você vai precisar: Corda, bola ou bambolê



Dica: Anote o recorde de cada dia numa tabela na geladeira.

44

Desenhar o Mapa da Casa

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

6 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança desenha a casa vista de cima, cômodo por cômodo, com os móveis.

Você vai precisar: Papel e lápis



Dica: Depois use o mapa para uma caça ao tesouro.

45

Inventar um Jogo de Tabuleiro

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

6 a 10 anos



40 min



Já fiz

A criança cria um jogo de tabuleiro com regras próprias para jogar com a família à noite.

Você vai precisar: Cartolina, tampinhas, dado



Dica: Combine que à noite todos vão jogar o jogo dela. Ela capricha muito.

46

Organizar o Próprio Quarto como Loja

 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO

4 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança arruma os brinquedos como se fossem uma loja, organizados por tipo.

Você vai precisar: Brinquedos e etiquetas



Dica: É o jeito mais divertido de arrumar o quarto sem briga.

47

Missão Plantinha

🏆 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO



4 a 10 anos



15 min



Já fiz

A criança cuida da planta sozinha: rega, observa e desenha como ela está hoje.

Você vai precisar: Planta ou feijão no algodão, regador



Dica: Dê a planta como responsabilidade dela nas férias.

48

Criar uma História em Quadrinhos

🏆 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO



6 a 10 anos



40 min



Já fiz

A criança desenha uma história em quadrinhos com balões de fala.

Você vai precisar: Folha dividida em quadros, lápis



Dica: Dobre a folha em 4 ou 6 partes para formar os quadros.

49

Coreografia Secreta

🏆 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO



5 a 10 anos



30 min



Já fiz

A criança cria uma dança sozinha para apresentar para a família à noite.

Você vai precisar: Música baixinha ou fone



Dica: Combinar a apresentação para mais tarde faz ela ensaiar com muita vontade.

50

Desafio do Desenho Gigante

🏆 DESAFIOS PARA FAZER SOZINHO



4 a 10 anos



40 min



Já fiz

A criança tem a missão de preencher a folha inteira com um desenho só.

Você vai precisar: Papel grande colado no chão ou na parede



Dica: Cole o papel com fita crepe numa parede livre. Vira um mural.