

PRESENTE GRÁTIS · DESLIGA & BRINCA

# 15

## brincadeiras SOS

Para 5 minutos de paz, **sem tela**. Salve no celular e use quando bater o “tô entediado”.



## Respira: 5 minutos de paz começam aqui

Se seu filho vive grudado na tela e a hora de desligar virou guerra, este mini-guia é para os momentos de aperto: aquelas horas em que você precisa de cinco minutos e não sabe o que colocar no lugar do tablet.

São **15 brincadeiras rápidas**, com o que você já tem em casa, para 2 a 8 anos. Nenhuma pede preparo demorado, a ideia é que dê para começar *agora*. Cada cartão mostra o tempo, o material, a energia e onde brincar.

### COMO USAR

Salve este PDF no seu celular. Da próxima vez que bater o “tô entediado” (ou você precisar respirar), abra, escolha uma e proponha como novidade, não como castigo. Faça os 5 primeiros minutos junto: é a ponte que faz a criança entrar na brincadeira.

🕒 **Tempo** · 📦 **Material** · ⚡ **Energia** · 🏠 **Lugar**, tudo num relance.

Lembrete de segurança: supervisione sempre e, com menores de 3 anos, evite peças pequenas que caibam na boca.

# 15 brincadeiras para os dias de aperto

## 1 Caça-cores

⌚ 10-15 min · 📦 sem material · ⚡ média · 🏠 dentro

Escolha uma cor e saiam pela casa caçando: “ache 3 coisas vermelhas!”. Nomeie cada achado junto com a criança e comemore. Depois, troque a cor ou deixe que ela escolha a próxima.

LINGUAGEM

FOCO

SOS 5 MIN

ZERO MATERIAL

## 3 Torre de tudo

⌚ 10-20 min · 📦 material de casa · ⚡ média · 🏠 dentro

Potes plásticos, latas fechadas, caixinhas e blocos: empilhem a torre mais alta possível e... derrubem! O derrubar é metade da graça e recomeçar ensina persistência sem ninguém perceber.

COORDENAÇÃO

LÓGICA

SOS 5 MIN

DIA DE CHUVA

## 7 Cadê? Achou!

⌚ 5-10 min · 📦 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

Esconda um brinquedo embaixo de um de três panos e embaralhe devagar: “cadê o urso?”. Comece fácil e vá dificultando. É o treino de memória mais antigo do mundo e ainda arranca gargalhadas.

LÓGICA

FOCO

SOS 5 MIN

ZERO MATERIAL

## 14 Dança da estátua

⌚ 10-15 min · 📦 sem material · ⚡ agita · 🏠 dentro

Música ligada, todo mundo dança; música pausada, todo mundo congela! Faça poses malucas para ela imitar. Gasta energia, treina autocontrole e é infalível para virar o humor de um fim de tarde.

MOTOR GROSSO

FOCO

SOS 5 MIN

ZERO MATERIAL

DIA DE CHUVA

## 20 Prendedores na lata

⌚ 10-15 min · 📦 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

Uma lata sem bordas cortantes e prendedores de roupa: a missão é prender todos na borda e depois soltar um a um. Abrir prendedor é academia para os dedinhos, força e pinça para o futuro lápis.

COORDENAÇÃO

FOCO

SOS 5 MIN

## 49 Detetive dos sons

⌚ 10-15 min · 📦 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

De olhos vendados (ou fechados), a criança adivinha os sons que você produz: chave, papel amassando, porta, palmas. Depois troquem. Silêncio, escuta e concentração, disfarçados de mistério.

FOCO

SENSORIAL

SOS 5 MIN

ACALMA

## 73 Pega-varetas de canudos

⌚ 15-20 min · 📦 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

Solte um punhado de canudos em pé para caírem embolados na mesa. Cada um tira um por vez, sem mexer os outros! Mexeu, passa a vez. Pulso firme, respiração e paciência: quase uma meditação.

COORDENAÇÃO

FOCO

SOS 5 MIN

ACALMA

## 75 Bola ao alvo

⌚ 10-15 min · 📦 material de casa · ⚡ média · 🏠 dentro

Bacias e potes espalhados valem pontos diferentes; bolinhas de meia são a munição. Três arremessos por rodada, somem os pontos juntos. Afaste a linha de arremesso conforme a pontaria evolui.

COORDENAÇÃO

LÓGICA

SOS 5 MIN

DIA DE CHUVA

## 82 O que é, o que é? do tato

⌚ 10-15 min · 📦 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

Dentro de uma fronha, um objeto secreto. A criança apalpa por fora e descreve antes de chutar: “é duro? é redondo?”. Depois ela esconde para você errar feio de propósito. Vocabulário + tato.

SENSORIAL

LINGUAGEM

SOS 5 MIN

ACALMA

## 83 O que mudou?

⌚ 10-15 min · 📦 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

Cinco objetos na mesa. Ela fecha os olhos, você tira ou troca um de lugar: o que mudou? Vá aumentando os objetos conforme acerta. Memória visual afiada em cinco minutos de jogo.

FOCO

LÓGICA

SOS 5 MIN

ZERO MATERIAL

### 98 Forca

⌚ 10–20 min · 📄 papel & cia · ⚡ calma · 🏠 dentro

Papel, caneta e uma palavra secreta do universo dela (personagens e comidas rendem mais). Use temas como dica e comemore cada letra descoberta. Alfabetização disfarçada de duelo, funciona há gerações.

LINGUAGEM

LÓGICA

SOS 5 MIN

ACALMA

### 99 Jogo da velha de tampinhas

⌚ 10–15 min · 🏠 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

Tabuleiro de fita-crepe na mesa, tampinhas de duas cores como peças. Melhor de cinco, revezando quem começa. Quando ficar fácil, ensine o desafio: conseguir provocar o empate de propósito.

LÓGICA

FOCO

SOS 5 MIN

ACALMA

### 110 Batalha naval de papel

⌚ 20–30 min · 📄 papel & cia · ⚡ calma · 🏠 dentro

Desenhem duas grades 8×8 (letras nas linhas, números nas colunas), posicionem os navios em segredo e comecem os disparos: “B5!”, “água!”. Coordenadas, estratégia e suspense com papel e caneta.

LÓGICA

FOCO

SOS 5 MIN

ACALMA

DIA DE CHUVA

### 128 Jogo dos 7 erros ao vivo

⌚ 15–20 min · 📄 sem material · ⚡ calma · 🏠 dentro

Observe bem a sala (ou a minha roupa): agora feche os olhos. Mude 7 coisas, almofada trocada, relógio no outro braço, quadro torto. Quantos erros ela acha? Atenção aos detalhes em modo desafio.

FOCO

LÓGICA

ZERO MATERIAL

SOS 5 MIN

DIA DE CHUVA

### 133 Cinco Marias

⌚ 15–25 min · 🏠 material de casa · ⚡ calma · 🏠 dentro

Cinco pedrinhas ou saquinhos de arroz: jogue uma para cima e pegue as do chão antes de ela cair, uma, depois duas, três... Passatempo de vovó que é puro treino de precisão. Vicia adultos também.

COORDENAÇÃO

FOCO

SOS 5 MIN

ACALMA

ZERO MATERIAL

## Gostou? Imagine ter 150 delas e o método completo

Estas 15 são uma amostra do **Guia Desliga & Brinca**. No guia completo, você recebe muito mais para reduzir as telas de vez, sem birra e sem culpa:

### NO GUIA COMPLETO VOCÊ TEM

- **O Método DESLIGA**, 7 passos para reduzir as telas sem guerra na sua casa.
- **Banco de 150 brincadeiras**, organizadas por idade, com filtros e coleções (SOS, dia de chuva, na cozinha, para acalmar...).
- **Plano dos 7 primeiros dias**, uma missão pequena por dia, mastigada.
- **Kit para imprimir**, semáforo das telas, quadro de rotina, combinados, cartões do tédio e o diploma.

[Quero o guia completo →](#)

Acesso imediato · Garantia de 7 dias

© 2026 Desliga & Brinca · Material gratuito para uso pessoal. As brincadeiras deste mini-guia fazem parte do produto completo.