



MOTRICIDAD FINA

ACTIVIDADES

Dada la importancia que tiene la psicomotricidad en la adquisición de la lectoescritura, os sugerimos una serie de actividades para que podáis estimular la motricidad fina en casa.



⇒ Aprovechar actividades cotidianas como:

- Abrocharse y desabrocharse los botones de una camisa y pantalón.
- Abrocharse el cinturón.
- Atarse y desatarse los cordones de las zapatillas o zapatos.
- Cerrar los botones a presión.
- Subir y bajar cremalleras.
- Cerrar y abrir una puerta.
- Dar cuerda a un reloj.
- Abrir y cerrar cajas.
- Amasar pasta y otras actividades culinarias simples.
- Lavar platos de plástico.
- Pelar mandarinas con las manos.



- ⇒ Remover líquidos: dé al niño un envase con agua y varios objetos con los que pueda extraer agua (jeringuillas, cuentagotas, cucharita...). Deje que el niño experimente con cada cosa. Anoten en un papel cuántos goteros de agua se necesitan para llenar media taza; cuántas jeringuillas, etc.
- ⇒ Dibujos con crema de afeitar: extienda en la mesa crema de afeitar. El niño hace dibujos o letras directamente en la mesa. (Es fácil de limpiar).
- ⇒ Dibujar con sus dedos sobre arena o harina de maíz, etc. Las texturas le procurarán una sensación cinética.
- ⇒ Amasar plastilina haciendo palitos con ambas manos.
- ⇒ Realizar bolas de plastilina o arcilla de distinto tamaño.
- ⇒ Con los dedos pulgar e índice coger lentejas o granos de arroz e introducirlos en una botella de cuello largo y boca estrecha.
- ⇒ Rasgar y arrugar papeles.
- ⇒ Tocar el piano y otros instrumentos.
- ⇒ Apretar con ambas manos una pelotita compacta, de esponja o goma.
- ⇒ Armar y desarmar rompecabezas con un mínimo de 10 piezas.



- ⇒ Con los dedos pulgar e índice ensartar macarrones o bolitas con agujero para hacer un collar.
- ⇒ Realizar trazos verticales sobre un papel con pintura de dedos. Para trabajar también la independencia de los dedos hacerlo con dedos juntos y dedos separados o sólo con el índice o rellenando formas simples con los dedos.
- ⇒ Rellenar o hacer una composición creativa con ceras blandas.
- ⇒ Realizar trazos cada vez más finos con ceras, lápices de colores o pincel.
- ⇒ Recortar con la ayuda de unas tijeras de punta redonda o rasgar con las manos, tiras de papel, figuras dibujadas o láminas de revistas. El recorte se puede referir a líneas (rectas, quebradas, onduladas, curvas, mixtas) y a figuras varias.
- ⇒ Jugar con construcciones de maderas que tengan tuercas y tornillos.
- ⇒ Pegar gomets en un globo o sobre líneas realizadas en una hoja.
- ⇒ Entregar una hoja al niño para que con nuestra ayuda pegue palitos de helado en forma horizontal, de un extremo a otro de la hoja.
- ⇒ Picar o puntear con un punzón sobre el contorno de un dibujo.
- ⇒ Pasar las páginas de un libro o una revista, mientras el adulto le puede ir leyendo el cuento o libro.
- ⇒ Plegar dos o tres veces un papel utilizando ambas manos.

