EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA

- ☐ Adivinar objetos con los ojos tapados, solo con el tacto.
- ☐ Apretar con fuerza una pelotita en la mano.
- ☐ Reproducir construcciones realizadas con bloques.
- ☐ Abrir y cerrar tarros o botellas.
- ☐ Modelar con arcilla o con plastilina.
- ☐ Meter cuentas en una cuerda o cinta.
- ☐ Recoger objetos pequeños (botones, fichas, garbanzos) con los dedos guardándolos en la mano.
- ☐ Pasar páginas de un libro, una a una.
- ☐ Trocear papeles: cada vez más pequeños.
- ☐ Hacer bolitas de papel o de plastilina.
- ☐ Aplastar bolitas de papel o de plastilina.
- ☐ Pulsar teclas con todos los dedos.
- ☐ Adivinar qué dedos te toco: con los ojos tapados, pasamos un lápiz por un dedo y adivina cuál es. Luego por dos dedos y así en aumento.
- ☐ Dibujar en una hoja una especie de carretera y cortar con las tijeras por el centro.
- ☐ Recortar con tijeras.
- ☐ Pasar un lápiz con una cinta atada por agujeros hechos en cartón, como si estuviera cosiendo.
- ☐ Colorear: con pintura de dedos, con ceras, rotuladores gruesos o con lápices si es capaz.
- ☐ Dibujar figuras uniendo puntos marcados.
- ☐ OTROS JUEGOS: Construcciones, pianos musicales, xilófonos, puzzles, ensartables...

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

3. EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD

Elaborados por *Jesús Jarque García*.

¿QUÉ SON Y CÓMO REALIZARLOS?

- La psicomotricidad se refiere al control del propio cuerpo, bien al control de piernas, brazos, cabeza y tronco (psicomotricidad gruesa) o al control de manos y dedos (psicomotricidad fina).
- La psicomotricidad está muy relacionada con el nivel de maduración del niño. Pero en ocasiones es necesario ejercitarla para que se desarrolle.
- Presentamos una lista de ejercicios para estimular aquellos aspectos de la psicomotricidad que sean necesarios, por tanto deben realizarse aquellos que el profesional (orientador, pediatra, tutor...) haya aconsejado.
- Estos ejercicios no están pensados para niños con trastornos físicos mayores (por ejemplo, niños con parálisis cerebral), ya que estos niños necesitan una rehabilitación más concreta y realizada por un profesional. Están previstos más bien para niños que necesitan estimular o ejercitar su psicomotricidad y que pueden realizarse por los padres.
- Para realizarlos, los padres deben cumplirse dos normas básicas:

  1º. SEGURIDAD:
  - Que los ejercicios no supongan un peligro para el niño, por ejemplo, un niño que anda con mucha dificultad, puede ser peligroso que baje escaleras sólo.
  - Transmitirle seguridad cuando haga los ejercicios: a veces, demasiada protección transmite inseguridad.

  2º. GRADUAL:
  - De más ayuda de los padres, a menos ayuda; y de menos dificultad a mayor dificultad. Por ejemplo, si hacemos el ejercicio de recibir objetos: le lanzaremos la pelota muy próximos y poco a poco nos iremos alejando más. O le ayudamos a bajar escalones cogidos de la mano y poco a poco lo vamos soltando.
- Debemos plantear los ejercicios como un juego, en el que pueden participar también los hermanos.
- Las sesiones deberían ser diarias, durante 15 minutos de tiempo como mínimo.

EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD GRUESA

COORDINACIÓN DE PIES	☐ Subir escaleras: sujeto a la baranda y luego suelto. ☐ Bajar escaleras: sujeto a la baranda y luego suelto. ☐ Andar de puntillas. ☐ Saltar con los dos pies, cayendo en el mismo lugar. ☐ Andar sobre una línea recta manteniendo el equilibrio: se puede pintar con tiza un camino haciéndolo cada vez más sinuoso y estrecho. ☐ Caminar marcha atrás manteniendo el equilibrio. ☐ Andar sobre un bordillo manteniendo el equilibrio. ☐ Saltar de baldosa en baldosa. ☐ Andar por baldosas de dos colores (en damero) pisando sólo un color. ☐ Sostenerse sobre el pie derecho manteniendo el equilibrio. Después sobre el izquierdo. ☐ Pasar un "circuito", realizado en el que hay que andar, saltar, pasar a gatas, dar una voltereta...
COORDINACIÓN DE BRAZOS	☐ Botar una pelota. ☐ Lanzar un objeto (una pelota) a otro: con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda). ☐ Recibir un objeto (una pelota, una bolsa de tela) con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda). ☐ Jugar a hacer blanco sobre objetos con una pelota o bolsa de tela; por ejemplo, jugar a los bolos.
OTROS JUEGOS	☐ Casi todos los juegos al aire libre. ☐ Deportes en equipo o individuales: bici, patinete, raquetas... ☐ Juegos tradicionales.