

ACTIVIDADES MOTRICIDAD FINA:

¿Por qué no aprovechar este tiempo para mejorar el desarrollo de habilidades como la motricidad fina a través de simples y divertidas actividades?

Antes de que puedan aprender a escribir, tendrán que fortalecer los músculos de las manos y las muñecas que se utilizan en el proceso de la escritura. Este proceso se conoce como el desarrollo de habilidades motoras finas. Cada vez que tus hijos hacen garabatos con lápices de colores, recortan, moldean, abotonan...están desarrollando estas importantes habilidades.

La mejor forma de ayudar a promover estas y otras habilidades es proporcionarles una amplia gama de materiales y dejarles manipular y experimentar con ellos. Es importante ofrecerles distintas y variadas propuestas que les permitan poner a prueba y desarrollar todas aquellas habilidades que en un futuro necesitarán dominar.

1. POMPONES

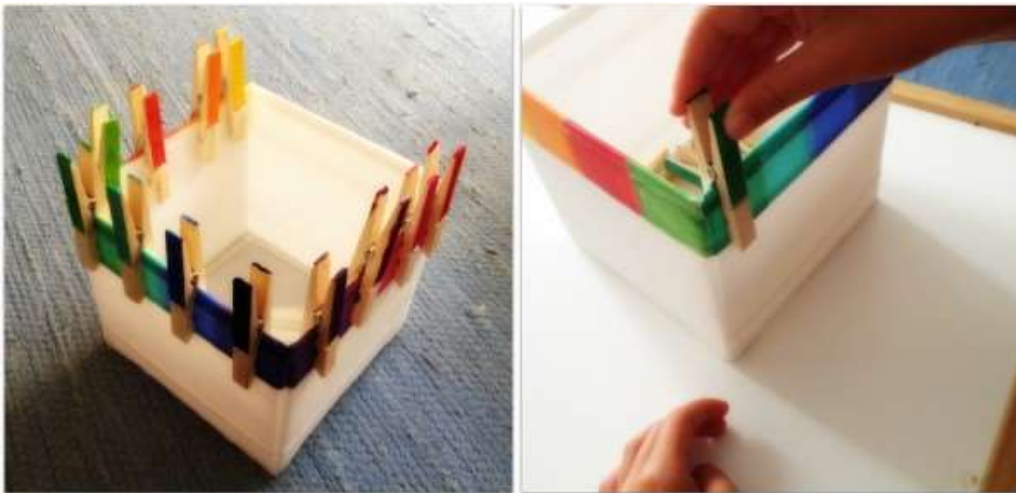
Agarrarlos, pellizcarlos o traspasarlos de un recipiente a otro...estas pequeñas bolitas pueden resultar unas grandes aliadas para el desarrollo de la motricidad fina.

Dependiendo de la edad y habilidad de los niños, podéis añadir todo tipo de retos educativos como la identificación y clasificación de colores, tamaños, conteo...



2. PINZAS PARA COLGAR LA ROPA

Unas simples pinzas de tender la ropa pueden ser un ejercicio buenísimo para mejorar la motricidad fina. Mientras los niños juegan con las pinzas estarán fortaleciendo los dedos índice, corazón y pulgar, y midiendo la fuerza que tienen que hacer en la presión.



3. GOMAS

Los niños podrán fortalecer sus habilidades de motricidad fina, mientras colocan gomas alrededor de los tubos. Es una actividad muy simple pero puede convertirse en un divertido reto.



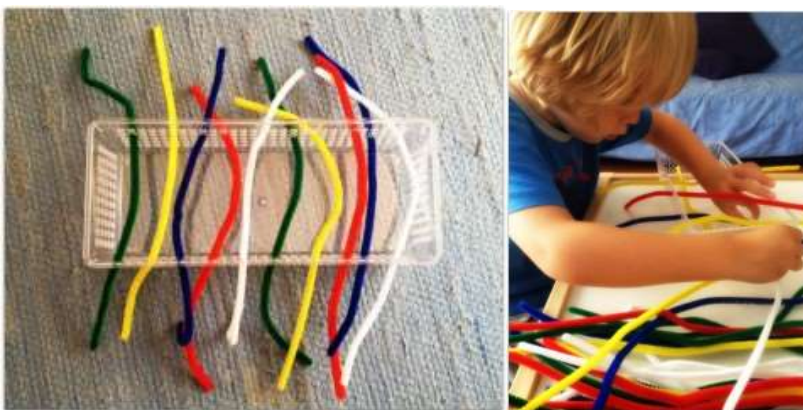
4. PINZAS

Jugando con las pinzas están trabajando la fuerza en dedos y mano, y al mismo tiempo la estabilidad en el codo y el hombro.



5. LIMPIAPIPAS

Otra actividad muy simple y divertida es poner los limpia-pipas en los agujeros de una cesta o colador, pueden atravesarlo o incluso crear divertidas formas y nudos con ellos. También podéis utilizarlos de soporte para ensartar bolitas, macarrones, pajitas...



6. PAJITAS

Ensartar pajitas es una actividad fantástica para promover el desarrollo de la motricidad fina en los más pequeños. Requiere concentración, fomenta el uso de la pinza entre el pulgar y el índice, y fortalece de forma natural los músculos de la mano que serán vitales para sujetar el lápiz más adelante.

Dejad que sean ellos mismos los que corten las pajitas en trozos más grandes o más pequeños para poder insertarlas en los limpia-pipas.



7. CESTAS Y COLADORES

Otro interesante y sobretodo entretenido juego es meter limpiapipas, espaguetis, o pajitas por cada uno de los agujeros de un colador. Verás como estarán horas y horas entretenidos con esta divertida actividad.



8. CANICAS

El peso, la textura lisa y dura, y el sonido que producen al entrar en contacto con materiales como el cristal o el metal, añaden un interesante componente sensorial a estas bolitas. Verás como les encanta trasladar canicas de un cuenco a otro. Pueden utilizar los dedos para pellizcarlas o utilizar cucharas, pinzas, moldes para magdalenas, boles de cerámica o cristal...



9. PLASTILINA

La plastilina ha sido uno de los juegos favoritos de los niños durante décadas. No sólo es una actividad creativa y divertida, su manipulación también desarrolla algunas habilidades importantes. Apretarla, exprimirla, amasarla, estirla, enrollarla, pellizcarla...todo ello ayuda a fortalecer los músculos de los dedos, sin olvidar que también resulta una interesante experiencia sensorial.

También podéis utilizar cuentas, bolitas, perlas, piedras brillantes... Imaginad que sois cocineros y estáis haciendo galletas y las perlas son pepitas de chocolate, o malvados piratas que ocultan las perlas en la plastilina, la búsqueda del preciado tesoro escondido será un interesante ejercicio para los músculos de los dedos. Si no tenéis plastilina os dejamos una receta muy fácil de hacer con ingredientes que seguro tenéis en casa.

<http://theimaginationtree.com/2012/04/best-ever-no-cook-play-dough-recipe.html>



11. BOTELLAS CON TAPÓN DE ROSCA

Enroscar y desenroscar tapones con la botella del color que les corresponda es un genial ejercicio con el que estaremos trabajando dos importantes aspectos, por un lado la identificación de colores a través de la asociación y el emparejamiento entre el tapón y la botella, y por otro lado la motricidad fina



12. CUENTAGOTAS

Combinando diferentes pinturas con un cuentagotas, los niños aprenderán sobre la mezcla de colores mientras hacen un importante trabajo de motricidad fina.



13. BOTELLAS DE AEROSOLES O SPRAY

Ideal para los días más calurosos, nos darán horas de diversión y frescor mientras estarán fortaleciendo los músculos de la mano.

También podemos aprovechar para implicar a los niños en tareas de casa como regar las plantas, o limpiar el baño rociando las paredes de la ducha mientras se bañan. ¡Ducharse nunca fue tan divertido!

O simplemente diluir un poco de pintura con agua y dejarles experimentar cual auténticos y transgresores artistas.



14. PINZAS DE COCINA

Resultan geniales para trabajar la motricidad fina trasladando canicas, pompones, bloques o cualquier objeto que se les ocurra de un recipiente a otro. No importa si utilizan las dos manos para cerrar las pinzas, estarán fortaleciendo los músculos igual.

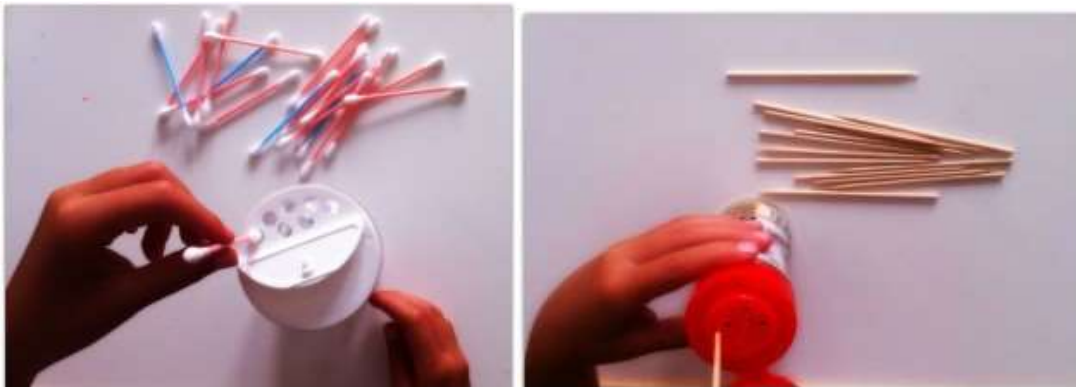
También podéis utilizar esta actividad para trabajar el reconocimiento de colores.

Además las pinzas pueden convertirse en interesante aliado para amenizar la hora de recoger y ordenar.



15. PALILLOS

Introducir palillos en los agujeritos de un bote de especias es un magnífico ejercicio para promover el desarrollo de la motricidad fina. Los botes de canela canela acostumbran a ser el tamaño perfecto para palillos.



16. TIJERAS

Las tijeras, son un instrumento básico en la coordinación motriz., requiere una gran coordinación entre el cerebro y la mano.

Dadles a vuestros peques oportunidades para practicar con las tijeras (siempre de punta redonda). Desarrollaran el control viso motriz y perfeccionaran los movimientos precisos y la coordinación fina.

Podéis recortar con vuestros hijos y hacer creativas y originales composiciones con los recortes. O simplemente pedirles que os ayuden a preparar las judías para comer.



17. ESPONJAS

Preparad dos recipientes separados, uno lleno de agua y el otro vacío. Ahora, con una esponja deben traspasar el agua de un recipiente al otro. A través de este sencillo juego, exprimiendo la esponja, estarán fortaleciendo las manos y los antebrazos. Añadidle un poco de magia y fantasía agregando un poco de colorante alimenticio en el agua. Una actividad perfecta para realizar en el jardín o la terraza.



18. SAL SENSORIAL

Puede ser un material mágico para trabajar la motricidad fina, practicar el trazo y la pre-escritura, y experimentar relajadamente con los sentidos.

Para crear la sal sensorial solo tenéis que añadir un poco de colorante alimenticio lila, aceite esencial de lavanda y purpurina plateada.

Además la bandeja sensorial mágica puede ser una divertida manera de encender la imaginación y el entusiasmo de los más pequeños para aprender las letras o su nombre, ¡así que manos a la obra!



19. CUENTAS

Insertar cuentas o macarrones en espaguetis o palos de brocheta es fantástico para el desarrollo de la motricidad fina, la práctica de contar, o hacer series o patrones simples con las cuentas de colores.

