



ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ



La psicomotricidad, se refiere al control del propio cuerpo, piernas, brazos, cabeza y tronco, lo que se denomina **psicomotricidad gruesa** o al control de manos y dedos, denominada **psicomotricidad fina**.

Está muy asociada a la madurez del niño, pero es positivo siempre ejercitarla.

Os presentamos una serie de ejercicios muy sencillos de realizar que pueden ayudar a todos los niños y niñas a conseguir mejores niveles de desarrollo.

Para realizarlos, se deben de cumplir dos normas fundamentales.

1ºSEGURIDAD

- Que los ejercicios, no supongan un peligro para los niños, por ejemplo que bajen escaleras cuando presentan miedos, inseguridad ,etc.
- Transmitirles seguridad en la realización de los mismos.

2º GRADUAL

Desde proporcionarles máxima ayuda hasta conseguir que ellos lo realicen solos. Bajar escalones de la mano y poco a poco ir soltándoles.

METODOLOGÍA: Debemos plantear la actividad como un juego, y procurar que tenga una duración de 5 a 15 minutos.

COORDINACIÓN DE PIES.

- Subir escaleras, bajar escaleras, sujetos a la barandilla y después sueltos.
- Andar de puntillas.



Gobierno de La Rioja

- Saltar con los dos pies, cayendo en el mismo lugar.
- Andar sobre una línea recta manteniendo el equilibrio.
- Saltar de baldosa en baldosa
- Sostenerse sobre el pie derecho manteniendo el equilibrio. Lo mismo pero con el pie izquierdo.
- Pasar por un circuito, en el que haya que andar, saltar, pasar a gatas, dar una voltereta.

COORDINACIÓN DE BRAZOS

- Recibir una pelota, un saquito, una bolsita de tela con las dos manos y después con una de las manos que el niño quiera, después con la otra mano.
- Lanzar un objeto, pelota, saquito etc. Con las dos manos y después con una mano, y luego con la otra mano.
- Botar una pelota, con dos manos, después con una .

OTROS JUEGOS

- Casi todos los juegos al aire libre.
- Deportes de equipo o individuales: bici, patinete, raquetas etc.

MOTRICIDAD FINA

- Adivinar objetos con los ojos tapados, solo con el tacto.
- Abrochar y desabrochar botones, cinturones, cierres etc
- Arrugar papel y formar pelotas.
- Rasgado de papel con los dedos.
- Hacer trenzas con lana, meter cuentas en una cuerda o cinta etc.
- Jugar con naipes, títeres ...
- Modelar con plastilina
- Hacer movimientos de pinza con los dedos índice y pulgar.
- Trasladar objetos pequeños como lentejas, garbanzos, alubias, macarrones... de un plato a otro, solo utilizando los dedos índice y pulgar.
- Colorear con pintura de dedos, ceras, lápices.

OTROS JUEGOS: Construcciones, pianos musicales, xilófonos, puzzles, ensartables....