

## Ejercicios de psicomotricidad fina

- \* Apretar con fuerza una pelotita en la mano.
- \* Modelar con arcilla o con plastilina.
- \* Recoger objetos pequeños (botones, fichas, garbanzos) con los dedos e introducirlos en una botella.
- \* Aplastar bolitas de papel o de plastilina.
- \* Hacer bolitas de papel o de plastilina.
- \* Pulsar teclas con todos los dedos.
- \* Trocear papeles: cada vez más pequeños.
- \* Adivinar objetos con los ojos tapados, solo con el tacto.
- \* Pinchar chinchetas de colores sobre un corcho.
- \* Picar con un punzón.
- \* Despegar gomets o pegatinas y pegarlas en una hoja.
- \* Reproducir construcciones realizadas con bloques.
- \* Abrir y cerrar tarros o botellas.
- \* Meter cuentas en una cuerda o cinta.
- \* Pasar páginas de un libro, una a una.
- \* Recortar flequillos de papel 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 trazos marcados con puntitos.
- \* Juegos como pianos musicales, xilófonos, ensartables...

Elaborados por Jesús Jarque. Más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

# Ejercicios de psicomotricidad



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## Qué son?

- \* La psicomotricidad se refiere al control del propio cuerpo, bien al control de piernas, brazos, cabeza y tronco, llamada psicomotricidad gruesa; o al control de manos y dedos, conocida como psicomotricidad fina.
- \* La psicomotricidad está muy relacionada con el nivel de maduración del niño. Pero en ocasiones, es necesario ejercitarla para que se desarrolle.
- \* Os presento una lista de ejercicios para estimular aquellos aspectos de la psicomotricidad que sean necesarios, por tanto debéis realizar aquellos que el profesional os 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.

## ¿Cómo realizarlos?

- \* Para realizarlos, los padres debéis cumplir dos normas básicas:

### 1. SEGURIDAD:

- \* Que los ejercicios no supongan un peligro para la seguridad del niño.
- \* Que le transmitáis seguridad cuando hagáis los ejercicios: a veces, demasiada protección transmite inseguridad.

### 2. 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.
- \* Debéis 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

### 1. 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...

### 2. 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, un cojín pequeño) con las dos manos y luego con la mano derecha e izquierda.
- \* Jugar a hacer blanco sobre objetos con una pelota o bolsa de tela; por ejemplo, jugar a los bolos.

### 3. Otros juegos

- \* Casi todos los juegos al aire libre.
- \* Los patinetes, palas, raquetas o juegos similares, pelotas.
- \* Muchos juegos tradicionales en los que se salta, lanzan objetos...