

PROPOSTES PSICOMOTRICITAT(21 AL 27 Abril)

Degut a l'extensió de les propostes enviades a la web, i per tal d'evitar el cansament o desmotivació crec convenient desglossar-les en varies setmanes. Les propostes per a aquesta setmana son:

1. OBRIR ARMARIS I CALAIXOS

□ **Objectiu:**

- Millorar l'habilitat d'atendre les seues pròpies necessitats i desenvolupar força en braços i cames.

□ **Materials:**

- Juguets xicotets, robers i calaixos.

□ **Procediment:**

- Assegura't que el xiquet t'estiga mirant i amaga el seu joguet favorit dins d'un armari.

-Lentament obri la porta del rober, mostra-li'l i tanca la porta de nou.

-Agafa la mà del xiquet, posa-la en el pom de la porta, i ajuda'l a obrir-la.

-Mostra-li el joguet i permet-li jugar amb ell uns minuts.

-Repeteix el procediment diverses vegades, reduint progressivament l'ajuda, fins que puga obrir ell a soles la porta i els calaixos.

- Assegura't que el rober, els calaixos o qualsevol cosa amb la qual estiguen practicant, òbriga suau i fàcilment perquè no arribe a frustrar-se.

**Després de treballar en aquesta activitat, recorda que has de guardar tots els objectes i substàncies perilloses en calaixos i mobles fora del seu abast.*

2. MANTINDRE'S EN UN SOL PEU

□ **Objectiu:**

- Millorar l'equilibri.

□ **Materials:**

- Dues cadires i un pal d'un metre de llarg

□ **Procediment:**

- Col·loca dues cadires juntes en una àrea lliure d'altres objectes.

- Assegura't que t'està mirant i lentament eleva un dels teus peus del sòl e indica-li que faça el mateix. Si no t'imita, alça-li un dels peus del sòl.

-Repeteix el procediment diverses vegades fins que el xiquet puga permaneixer en un peu uns cinc segons mentre es subjecta a la cadira.

-Retira-li la cadira i fes-li romandre sobre un peu subjecte per les teues mans.

-Quan se senta bé així, fes que s'agarre a l'extrem d'un pal, mentre el teu el subjectes amb les mans pròximes a les seues.

- Quan aconseguisca mantindre's cinc segons subjectant només l'extrem del pal mentre tu agarres l'altre, lleva-li'l i fes-lo romandre en un sol peu sense cap altre suport.

**Recordeu acabar les activitats amb una relaxació utilitzant algunes de les tècniques comentades, o posant alguna meditació per a xiquets, com "El tren de la calma". Aquesta meditació la podeu fer passant un trenet de joguet o similar a mesura que es van anomenant les diferents parts del cos, o també fent massatges amb les mans. Inclús, es bona opció animar al xiquet/a a que vos faça el massatge a vosaltres. D'aquesta manera l'ajudeu a conèixer les parts del cos que es van dient.*

<https://www.google.com/search?q=meditaci%C3%B3n+para+ni%C3%B1os%3A+el+tren+de+la+calma&oq=medi&aqs=chrome.1.69i59l2j69i57j69i59j0j69i60j69i61l2.3377j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>.