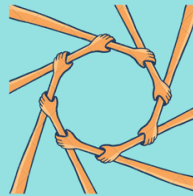


PSICOMOTRICIDAD FINA. ¿QUÉ ES?

Es la que se trabaja por medio de actividades que se realizan con las manos como es la escritura, también desarrolla cada uno de los procesos donde las personas requieren precisión y de igual manera trabaja la coordinación para que se puedan desarrollar diferentes ejercicios y deportes con las manos



Cuando se trabaja este aspecto con los bebés no se deben realizar movimientos largos, sino movimientos en los cuales se trate de lograr precisión.

EJERCICIOS PSICOMOTRICIDAD FINA EN LOS NIÑOS DE MÁS DE 4 AÑOS

A los 4 años cuenta con una mayor destreza y facilidad para realizar actividades que requieren de más complejidad



De igual manera pintar y escribir hacen parte de las actividades, porque ocasionan que el niño coordine el movimiento de las manos con la inteligencia.

Es importante trabajar la psicomotricidad fina de los niños a temprana edad para evitar problemas como la disgrafía, la cual dificulta que los mismos aprendan a escribir a temprana edad o por lo menos en la edad prevista para los demás niños.



ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN PARA TRABAJAR LA PSICOMOTRICIDAD FINA



La primera actividad es una realizada para mejorar la coordinación viso-manual

Otra actividad que podemos desarrollar es que los niños puedan expresar sus sentimientos



El trabajo con plastilina



Activitats de motricitat fina


- Tocar les palmes; en primer lloc, de manera lliure, després seguint un ritme usant el recurs d'una cançó infantil.
- Carregar un o més objectes fent equilibri amb les mans. Primer amb una mà i després amb l'altra.
- Fer traços lliures sobre l'arena, si va a la platja; o sobre l'aigua de la banyera si està a casa, i facilitar paper i llapis de colors perquè realitzi un gargotege lliure.
- Realitzar alguns gestos amb les mans que poden estar acompanyats de cançons o contes, la qual cosa és divertit per a xiquets del primer cicle d'infantil.
- Girar les mans amb els punys tancats, i després amb els dits estesos
- Elaborar collarets amb comptes d'orificis grans i xicotets, i fils gruixuts perquè els xiquets afinen els dits a realitzar activitats més xicotetes i amb més cuidat.
- Mobilitzar les dues mans simultàniament, usant diverses adreces: a dalt, a baix, en forma circular, simular les aspes d'un molí o d'un ventilador.
- Imitar amb les mans moviments d'animals: lleó, ocell, ocell en vol.
- Obrir una mà mentre es tanca l'altra, alternant mà dreta amb mà esquerra.
- Facilitar llapis de colors gruixuts de cera o plàstics per a treballar el dibuix lliure o gargots en fulles blanques.

Activitats que desenvolupen les destreses en els dits


- Unir cada dit de la mà dreta amb cada dit de la mà esquerra un per un i augmentar la velocitat a mesura que el xiquet domine l'activitat.
- Ajuntar i separar els dits, primer, en forma lliure i després seguint instruccions del mestre o adult.
- Fer tocar cada dit de cada mà amb el polze.
- Facilitar un tambor o teclat al xiquet per a afinar moviment dels dits.

- Iniciar amb el puny tancat i anar traient cada dit començant pel dit menovell i acabant pel polze.

Moviendo mis manos



Actividad con las manos:
tocar cada dedo con el pulgar de cada mano, hacer varias repeticiones



¡Vamos a ensartar botones de colores ...!



Actividad: ensartar botones:

Materiales:

- Aguja sin punta
- Botones de diversos colores y tamaños
- Hilo grueso

Elaboración:

Ensarta algunos botones por sus orificios hasta culminar con ellos



Tractaments i tècniques per a xiquets amb dificultat amb les habilitats motores fines

A continuació descriurem alguns dels tractaments per a la dificultat amb les habilitats motores fines:

- Plastilina

La plastilina ajuda al fet que els xiquets avaluen la textura i realitzen formes amb ella. Això els permet enfortir els músculs de les seues mans.

- Pintar amb els dits

Aquesta tècnica ajuda a la coordinació de l'ull-rage en els xiquets i estimula el desenvolupament de les habilitats motores fines.

- Estrényer una esponja

En un recipient amb una mica d'aigua cal submergir una esponja. Deixar que el xiquet pressione l'esponja perquè l'aigua isca d'ella. Es pot traspasar

d'un recipient a un altre l'aigua a través de l'esponja. La finalitat d'aquesta tècnica és que el xiquet enfortisca els músculs de les seues mans.

- Utilitzar crayones, guixos o fibres diferents

Això permet al xiquet realitzar diferent pressió sobre un full de paper per a enfortir aquests músculs.

- Retallar figures

Es poden realitzar figures de persones, animals o objectes però l'important és que el xiquet comence a utilitzar i practicar amb les tisores. Utilitza tisores per a xiquets, també pots incentivar-los al fet que retallen figures amb tisores amb motius (tisores que realitzen corts amb diferents formes).

- . Utilitzar pinces de roba

Material necessari:

- . Pinces per a la roba.

- . Got de plàstic rígid o cartolina.

S'hauran d'anar agafant les pinces de la safata una a una i col·locar en la vora del got o cartolina. "S'entretenen molt fent aquesta activitat i els ajuda molt a nivell de motricitat fina i força en les manetes".

Al principi col·locarem una pinça en la vora del got o cartolina perquè els servisca de suport visual. Després ja ho poden anar fent solos.

Quan estiguen totes col·locades han de llevar-les i posar-les en la safata una altra vegada.

És important que facen el moviment de la pinça i l'estrenyen per a obrir-la i tancar-la. No serveix que tiren d'elles per a llevar-les.

Una altra opció si voleu continuar amb l'activitat i han utilitzat la cartolina és pintar o gargotejar per dins de la mateixa i així els quedara un perfecte quadre fet per ells.

- Agrupar pinces:

Si teniu pinces de colors ahora que les de fusta podem enllaçar amb l'activitat anterior o deixar-la per a un altre dia, segons vegeu vosaltres.

L'objectiu és agrupar les pines del mateix color, roges amb roges, blaves amb blaves...en diferents munts.

Podem agafar folis i dibuixar en el centre un cercle en cadascun d'ells dels colors de les pines que tinguem. Així doncs, han d'anar agafant les pines del color del cercle del foli i anar enganxant-les al voltant.

Mètode per a ensenyar a retallar a un xiquet.

Per a ensenyar a un xiquet a retallar hem de tindre en compte algunes pautes que contribueixen a l'adequat desenvolupament d'aquesta labor.

- Quan pot un xiquet aprendre a retallar? És important introduir aquest aprenentatge quan el xiquet estiga preparat, quan tinga suficient força o destresa a les mans com per a poder usar les tisores. Això succeeix entorn dels 3-4 anys d'edat. En un primer moment no retallara amb destresa, però pot començar a aprendre a retallar.
- Com sabem si el xiquet està preparat per a aprendre a retallar? Per a saber si el xiquet està preparat per a aprendre a retallar podem parar atenció a algunes indicacions:
 - Sap utilitzar totes dues mans per a fer tasques senzilles, com per exemple obrir un pot.
 - Sap utilitzar els coberts (Forqueta o cullera)
 - És capaç de separar els dits.

Quan el xiquet siga capaç de fer estar coses podem començar a retallar.

- Quin tipus de tisores? Per a començar a retallar és molt important emprar unes tisores adequades. Es recomana emprar tisores de plàstic i sense tall, que no suposen un perill per al xiquet.
- Com és el procés d'aprendre a retallar? És un procés llarg que porta el seu temps i en el qual hem de respectar els ritmes de cada xiquet. En un primer moment el xiquet coixesa les tisores amb rigidesa i les seues corts seran maldestres. Per això començarem amb xicotets talls, fins a anar aconseguint més precisió. Més endavant podrà retallar línies, haurà guanyat destresa amb les tisores i els músculs de la mà seran més fortes. El següent pas és començar a retallar línies tortes, després formes simples (cercle, quadrat, etc.) i finalment formes complexes.

- Com agafar les tisores? És important ensenyar al xiquet com agafar les tisores, el dit polze dins d'un dels ulls, el dit índex damunt de guia, i el dit cor i anular en l'altre ull de la tisora.

- . Activitats per a aprendre a retallar. Les activitats *recomen-
donades es basen en el procés d'aprendre a retallar activitats
amb línies marcades amb punts, formes i figures.

Tècniques específiques per al desenvolupament motor fi

1. Traure objectes d'una caixa i després tornar a introduir-los.
2. Saludar (dir "hola" o "adeu") amb les mans.
3. Realitzar jocs i cançons on el xiquet haja de tocar-se el cap, els braços o cames.
4. Pastar amb plastilina.
5. Passar-li objectes al xiquet (un alhora) mentre ell els examina amb cura, els toca i indica el seu nom després.
6. Realització de garlandes o objectes on el xiquet haja de confeccionar-los primer (tallar, pegar o unir) i després col·locar en un espai determinat, per exemple un saló de classes, penjar en un *pizarrón, etc.
7. Realització de collages amb diferents materials (textures diferents, colors, grandàries, etc). D'aquesta manera es poden usar fideus, *porotos, botons, lluentons, sal gruixuda, etc perquè el xiquet distingisca aquestes diferències quant a textura, pes, grandària, color i olor.

A continuació us deixo uns exemples de fitxes que podeu realitzar a casa per a treballar el picat. Amb un foli, retolador negre per a traçar les línies i algun color amb punta per a fer de punxó i una base blana per a col·locar davall del foli com a cartó podreu realitzar l'activitat.



Fichas para aprender a picar

Pica entre las dos linea



Pica entre las dos linea



www.educapeques.com

Pica en cualquier parte de la hoja



www.educapeques.com

Per a finalitzar és el moment de parlar de les activitats amb les quals podrieu treballar la coordinació ull-rage dels vostres fills/es:

- Començaràs usant un blanc, que pot ser un punt en la paret o una caixa per exemple, i incentivaràs al fet que tu xiquet llance un objecte a ell intentant encertar.
- També és ideal posar als xicotets a descaragole rosques o al fet que enrosque les tapes de botelles.
- Posar als xiquets a fer collarets amb boletes o *chaquiras i un cordó també els ajudarà així com també és útil el joc d'encaixar objectes i desencaixar-los.
- Manipular elements xicotets, realitzar *muñequitos de plastilina o remenar les cartes serà de gran ajuda.
- Ja acabant amb aquestes activitats es recomana oferir als xiquets dibuixos en paper per a retallar o senzillament es pot donar una fulla per a doblegar i esquinçar.

Espere que aquestes propostes d'activitats per a afavorir la psicomotricitat fina dels vostres fills/es us siguin d'ajuda per a poder practicar a casa.

Chelo- Mestra P.T.