

ESCUELA DE PADRES ATENCIÓN TEMPRANA

es/449/2010

Psicomotricidad fina
Ejercicios prácticos

*Amparo Santos González
Eulalia Bonilla Morales
Yolanda Sánchez Fernández
2010*



ESTOS EJERCICIOS SON ORIENTATIVOS, CADA NIÑO TIENE UN NIVEL DE DESARROLLO DISTINTO, POR LO QUE NO NOS GUIAREMOS POR LA EDAD, SINO POR LO QUE EL NIÑO ES CAPAZ DE HACER



PARA EMPEZAR...

- Controlar las condiciones ambientales: luz, temperatura, seguridad, etc.
- Respetar el tiempo de atención que el niño puede prestar a los objetos, juegos o situaciones.
- Sin descuidar la seguridad, dejar que el niño explore su entorno.
- Darle al niño posibilidades de relación con otros niños.
- Dedicar siempre algún tiempo a jugar con él.
- Fomentar la autonomía y dejarle hacer cosas por sí mismo.
- **TODOS LOS JUGUETES DEBEN ESTAR ADAPTADOS A SU EDAD.**



EJERCICIOS PSICOMOTRICIDAD FINA

- LOS DIVIDIREMOS POR EDADES:
 - 0 A 6 MESES
 - 7 A 12 MESES
 - 1 A 2 AÑOS
 - 2 A 3 AÑOS
 - 3 A 6 AÑOS
- Todos los ejercicios pueden hacerse en casa.



Ejercicios de 0 a 6 meses



DE 1 A 3 MESES

- Ofrecerle en la mano objetos variados
- Moverle objetos cerca de su cara para que los siga visualmente
- Hacer sonar objetos para que los siga auditivamente



EJERCICIO 1

Ofrecerle en la mano objetos variados



Al principio se los colocaremos nosotros en la mano para estimular el inicio de las las capacidades manipulativas. La mano del niño estará casi todo el tiempo cerrada, por lo que tendremos que estimular que la vaya abriendo.

Podremos utilizar: sonajeros, pelotas pequeñas, muñequitos, etc.

EJERCICIO 2

Moverle objetos cerca de su cara para que los siga visualmente

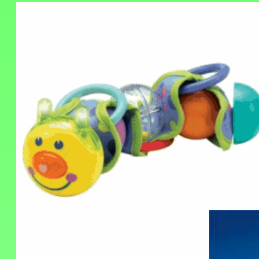


Llamaremos primero la atención del niño sobre el objeto y lo moveremos de un lado a otro y de arriba abajo, haciéndolo despacio y utilizando objetos siempre llamativos. La cara de su madre o de su padre les gustará incluso más que cualquier juguete.

Podremos utilizar: sonajeros, muñequitos, llaves de juguete, pelotas pequeñas, etc.

EJERCICIO 3

Hacer sonar objetos para que los siga auditivamente

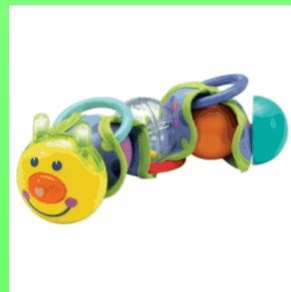


Haremos sonar el objeto a ambos lados del niño, intentando que no lo vea, para que dirija la cabeza hacia él.

Podremos utilizar: sonajeros, teléfonos de juguete, móviles de cuna, etc.

DE 3 A 6 MESES

1. Ofrecerle objetos de distintos tamaños y texturas para que los agarre, colocándolos a distancias diferentes.
2. Dejarle que agarre, golpee, agite y tire los objetos con una o ambas manos.
3. Proporcionarle móviles sobre la cuna, pianos de pies, etc, para favorecer sus habilidades de coordinación y perceptivas.



EJERCICIO 1

Ofrecerle objetos de distintos tamaños y texturas para que los agarre, colocándolos a distancias diferentes.



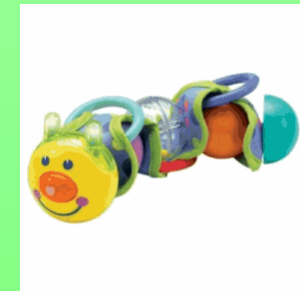
Le ofreceremos el juguete para llamar su atención y después se lo colocaremos a diferentes distancias para que intente agarrarlo (siempre a su alcance o cerca, para favorecer también su movilidad).

Sus manos van estar cada vez más abiertas.

Podremos utilizar: sonajeros, muñecos, pelotas, móviles de juguete, etc.

EJERCICIO 2

Dejarle que agarre, golpee, agite y tire los objetos con una o ambas manos.



Le ofreceremos distintos juguetes, dejando que los explore, incitándole a que los agite y que los tire (tirar es una forma más de explorar para él). Si son sonoros y con colores llamativos, mucho mejor.

Podremos utilizar: sonajeros, juguetes variados, muñecos, pelotas pequeñas, etc.

EJERCICIO 3

Proporcionarle móviles sobre la cuna, pianos de pies, etc., para favorecer sus habilidades de coordinación y perceptivas.



Colocar el móvil en la cuna y ponerlo cuando el niño esté despierto. Haremos igual con los pianos de pies, que favorecerán la movilidad del niño y sus capacidades perceptivas.

Ejercicios de 7 a 12 meses



DE 7 A 12 MESES

- Ofrecerle objetos diferentes para que:
 1. Se los pase de una mano a otra.
 2. Golpee un objeto sobre una superficie o dos objetos entre si (8-9 meses).
 3. Tire los objetos al suelo y los busque con la mirada (8-9 meses).
 4. Destape un objeto que hemos ocultado ante su presencia (9-10 meses).
 5. Saque y meta objetos en un recipiente (10 meses).
 6. Explore con el dedo índice objetos que tengan botones, o los señale (11 meses). Inicie la pinza.
 7. Utilice estrategias para lograr algo (tirar de un cordel para que suene música). (11 meses).



EJERCICIO 1

Pasarse objetos de una mano a otra.



Ofrecerle objetos de distintos tipos, primero en una mano y luego en otra.
Darle luego uno sólo en una mano y animarle a que se lo pase a la otra mano, ayudándole al principio (haciéndolo nosotros para que nos imite o haciéndolo con él y después dejando que lo intente solo).

EJERCICIO 2

Golpear un objeto sobre una superficie o dos objetos entre si.



Darle un objeto y coger nosotros otro. Lo golpearemos en el suelo para que nos imite. Hacer lo mismo con dos objetos, golpeándolos entre sí. Podremos ayudarlo a que inicie la actividad y luego le dejaremos que lo haga solo.

EJERCICIO 3

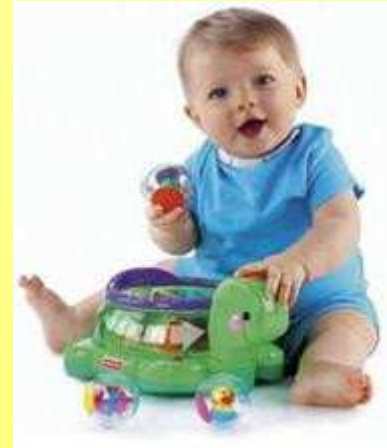
Tirar los objetos al suelo y buscarlos con la mirada.



Dejaremos al niño objetos a su alcance para que los tire y jugaremos con él a mirarlos cuando caen. Un lugar muy apropiado para ello es la trona.

EJERCICIO 4

Destapar un objeto que hemos ocultado ante su presencia



Le enseñaremos un objeto atractivo y lo esconderemos ante su vista, bajo un pañuelo o en un bote y le animaremos a que lo busque. Si no hace el intento, lo buscaremos nosotros y lo volveremos a animar para que lo haga él.

EJERCICIO 5

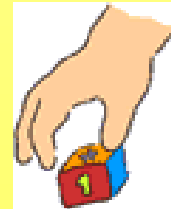
Sacar y meter objetos de un recipiente.



Le ofreceremos un bote con objetos grandes dentro (a ser posible llamativos, de colores vivos) y le animaremos a que los saque del bote con la mano (sin volcarlo) y a que los meta luego. Si no lo hace lo haremos nosotros para que nos imite.

EJERCICIO 6

Explorar con el dedo índice objetos que tengan botones o señalar objetos. Iniciar pinza.



Le ofreceremos objetos que tengan botones para que los pulse con el dedo índice y le animaremos a señalar los objetos que le gusten o le llamen la atención. Le ofreceremos también pequeños objetos (con cuidado) para que inicie la pinza.

EJERCICIO 7

Utilizar estrategias para lograr algo (ej. Tirar de una cuerda para que suene música).



Le ofreceremos (por ejemplo) juguetes que tengan cuerda para que pueda tirar y que suene música . Al principio le enseñaremos cómo se hace y luego le animaremos para que lo haga solo.

Ejercicios de 1 a 2 años



DE 1 A 2 AÑOS

- Ofrecerle objetos adecuados para:
 1. Golpear, encajar, apilar, sacar, meter y garabatear.
 2. Tirar objetos y seguir su recorrido por el espacio.
 3. Golpear objetos en distintas superficies y lanzarlos para que hagan ruido.
 4. Que busque activamente los objetos que se han desplazado ante su vista.
 5. Poder utilizar instrumentos como medio para conseguir el objeto (ej. tirar de la cuerda para conseguir un camión).



EJERCICIO 1

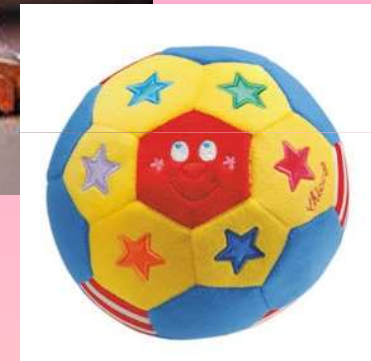
Golpear, encajar, apilar, sacar, meter objetos y garabatear.



Le daremos objetos adecuados para que pueda hacer estas actividades (botes, encajables, cubos, ceras gordas, papel, etc.). Tendremos que ofrecerle primero un modelo y luego dejar que lo haga solo. El inicio del garabateo es importante en esta etapa.

EJERCICIO 2

Tirar objetos y seguir su recorrido por el espacio.



Dejar que lance los objetos y que los siga con la mirada. Podremos utilizar pelotas, cubos, etc.

EJERCICIO 3

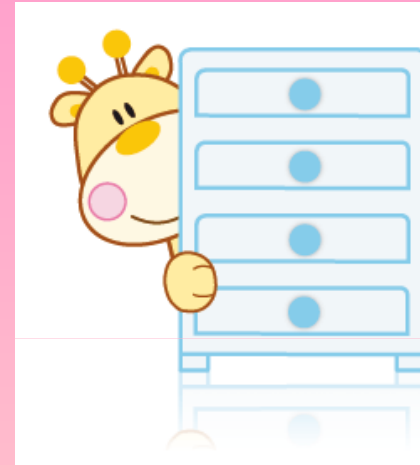
Golpear objetos en distintas superficies y lanzarlos para que hagan ruido.



Ofrecerle objetos para que los pueda golpear, preferiblemente objetos sonoros como un tambor, sonajeros, etc. Dejar que los lance (necesita esa experiencia para aprender).

EJERCICIO 4

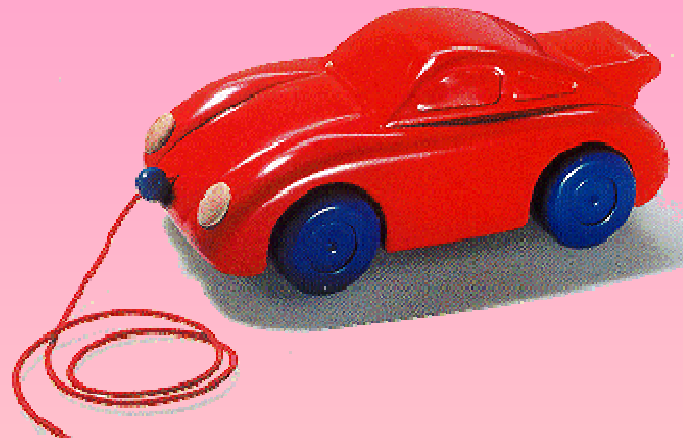
Buscar activamente objetos que se han desplazado ante su vista.



Esconderle objetos ante su vista para que los busque. Si no inicia la búsqueda animarle, haciéndolo nosotros las primeras veces y mostrando sorpresa al encontrarlo.

EJERCICIO 5

Utilizar instrumentos como medio para conseguir el objeto (ej. Tirar del cordel para alcanzar el coche).



Dándole el modelo, tirar de la cuerda para alcanzar el juguete para que él lo haga después solo. Podemos hacer otros ejercicios, como utilizar una banqueta para alcanzar algo o utilizar algún objeto para sacar un juguete de debajo del sofá, etc.

Ejercicios de 2 a 3 años



DE 2 A 3 AÑOS

- Darle objetos adecuados para que pueda:
 1. Colocar cubos en tamaño decreciente.
 2. Construir torres de hasta 8 bloques.
 3. Imitar trazos.
 4. Hacer puzzles de 2 o 3 piezas.
 5. Encajar figuras en un tablero.
 6. Pasar arena o agua de un recipiente a otro.
 7. Moldear plastilina



EJERCICIO 1

Colocar cubos en tamaño decreciente.



Podemos utilizar cualquier modelo de cubos decrecientes. Servirle como modelo haciéndolo nosotros primero o empezando la torre y dejando que cada vez coloque más cubos él.

EJERCICIO 2

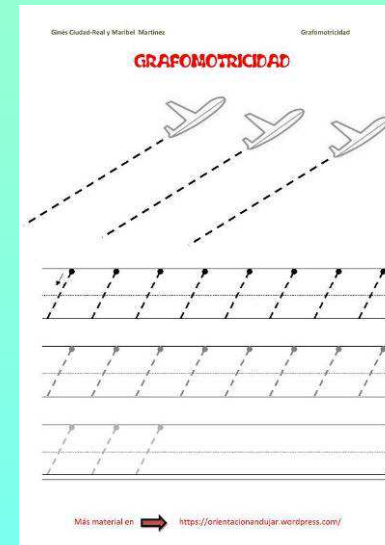
Construir torres de hasta 8 bloques.



Proporcionarle bloques para hacer torres y jugar con él a hacer torres más altas. Los bloques aún deben ser grandes.

EJERCICIO 3

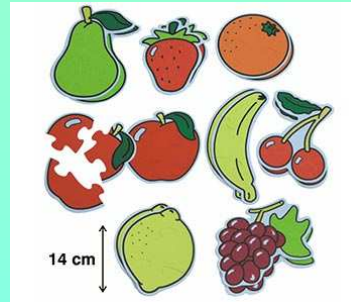
Imitar trazos.



Utilizando ceras gordas y papel, nos sentaremos con el niño y le haremos un trazo en horizontal, o en vertical para que lo imite. También podemos dibujarle un círculo o una cruz. Al principio le guiaremos la mano, para ir dejándole solo poco a poco.

EJERCICIO 4

Hacer puzzles de 2 o 3 piezas.



Le ofreceremos puzzles muy sencillos de dos o tres piezas, adaptados a su edad. Primero lo haremos nosotros y luego le ayudaremos a que lo haga solo colocándole las piezas en orden o poniendo nosotros la primera pieza y la segunda y dejando que él ponga la tercera. Al final dejaremos que lo haga solo.

EJERCICIO 5

Encajar piezas en un tablero.



Le ofreceremos tableros de encaje, empezando por los más sencillos (pocas piezas y figuras geométricas) para ir pasando a otros más complejos con animales, medios de transporte, etc. Al principio le ayudaremos a encajar la pieza guiándole la mano para después ir dejándolo solo.

EJERCICIO 6

Pasar arena de un recipiente a otro.



Llevarle al parque o a la playa unos cubos y una pala para que pueda jugar a pasar arena o agua de un cubo a otro. Le ofreceremos, como siempre, el modelo para que luego lo pueda hacer solo.

EJERCICIO 7

Moldear plastilina.



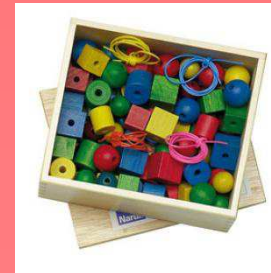
Ofrecerle plastilina de diferentes colores para que la moldee, dándole como modelo formas sencillas como "churros" o bolas. Ayudarle al principio para ir luego dejándolo solo.

Ejercicios de 3 a 6 años



DE 3 A 4 AÑOS

- Darle objetos adecuados para que pueda:
 1. Hacer puzzles a partir de 4 piezas.
 2. Introducir el cordón por un ojal.
 3. Imitar trazos más complejos.
 4. Utilizar tijeras de seguridad.
 5. Repasar puntos discontinuos para completar un dibujo.
 6. Utilizar el pegamento para hacer un collage.
 7. Abotonar botones.
 8. Encajar pinchitos grandes en un tablero.
 9. Moldear plastilina haciendo formas para representar cosas.



EJERCICIO 1

Hacer puzzles a partir de 4 piezas



Le podremos dar puzzles de 4-6 piezas para que los complete. Podemos empezarlos nosotros y dejar que los acabe, para luego dejarlo solo. Le daremos un modelo y le diremos que debe fijarse en el dibujo. Se pueden ir aumentando las piezas progresivamente.

EJERCICIO 2

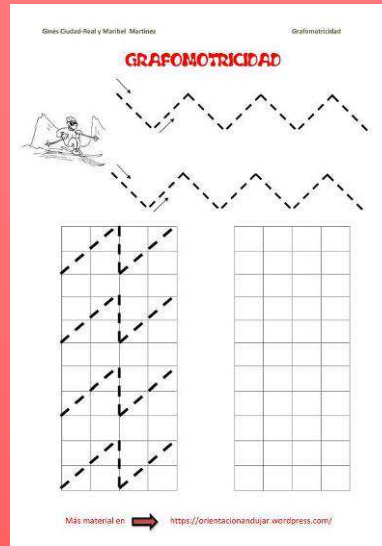
Introducir un cordón por el ojal.



Podremos utilizar bolas para enlazar, juegos de enlace o hacerlos uno "casero", incluso utilizar los propios zapatos con cordones del niño. Le ayudaremos al principio dándole un modelo para luego ir dejándolo solo.

EJERCICIO 3

Imitar trazos más complejos.



Le daremos modelos de trazo, por ejemplo, en W o en zig zag, para que los imite. Podemos ayudarle dándole el punteado.

También puede empezar a imitar un cuadrado.

EJERCICIO 4

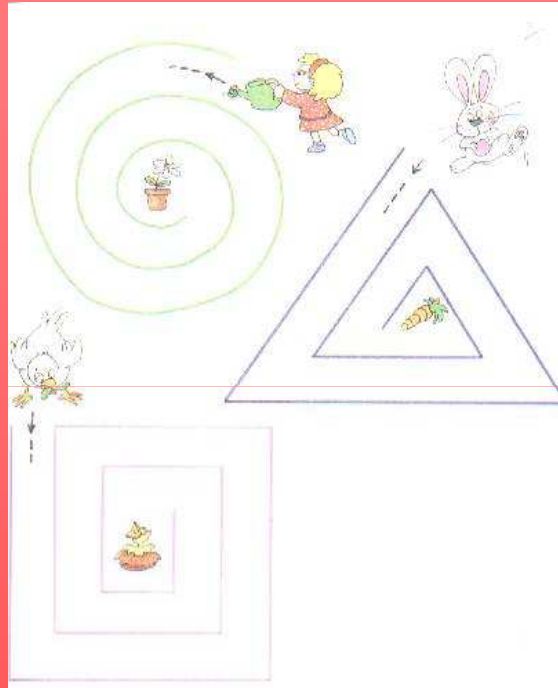
Utilizar tijeras de seguridad.



Le ayudaremos a utilizar las tijeras para hacer recortes libres en papel.
Con ayuda podría seguir una línea o un contorno sencillo, alrededor ya de los 4 años.

EJERCICIO 5

Repasar puntos discontinuos para completar un dibujo.



Hacer un dibujo sencillo y dejar que lo complete (un cuadrado, un círculo, etc.), poniéndole puntos discontinuos para que los repase. Podremos guiarle la mano al principio, para luego ir dejándolo solo poco a poco.

EJERCICIO 6

Utilizar pegamento para hacer un collage.



Dejar que recorte libremente papeles y que utilice el pegamento para pegarlos en un folio. Le explicaremos cómo hacerlo y seremos su modelo. Le ayudaremos al principio, y después le iremos dejando que lo haga solo. Intentar que adquiera el hábito de cerrar el pegamento cuando termine.

EJERCICIO 7

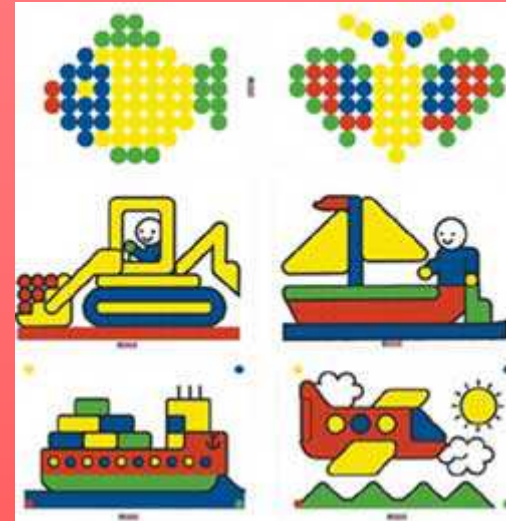
Abotonar botones.



Utilizar cualquier prenda con botones grandes para que practique el abotonar y desabotonar. Iniciar nosotros la actividad y ofrecerle el modelo para que luego pueda hacerlo por sí mismo. Esta actividad es muy importante para favorecer su autonomía.

EJERCICIO 8

Encajar pinchitos grandes en un tablero.



Ofrecerle juegos de pinchitos grandes para que pueda encajarlos en el tablero. Ayudarle al principio, para luego dejarlo solo. Intentar que haga dibujos sencillos o series de colores para reforzar otras capacidades.

EJERCICIO 9

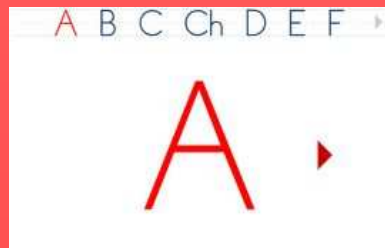
Moldear plastilina haciendo formas para representar cosas.



Ofrecerle plastilina y darle un modelo para que haga formas sencillas.
Puede aprender a hacer figuras humanas, caracoles, gusanos, etc.
Previamente debe tener adquirida la habilidad de moldear plastilina.

DE 4 A 6 AÑOS

- Darle objetos adecuados para que pueda:
 1. Hacer puzzles de más de 6-8 piezas.
 2. Recortar con tijeras figuras más complejas.
 3. Hacer un dibujo siguiendo puntos.
 4. Hacer dibujos libres. Figura humana.
 5. Imitar trazos complejos (letras y números)
 6. Encajar pinchitos pequeños en un tablero.
 7. Abotonar su propia ropa (cremallera, botones, broches, lazos...)
 8. Definir la lateralidad.



EJERCICIO 1

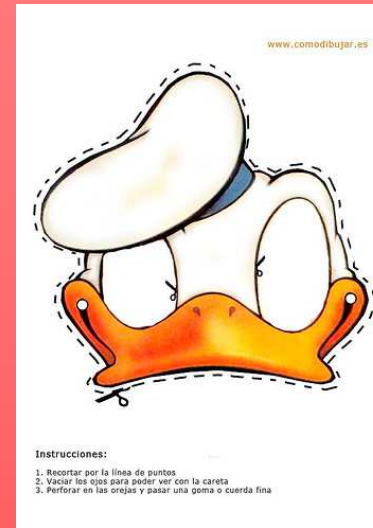
Hacer puzzles de más de 6-8 piezas.



Ir aumentando la complicación de los puzzles. Seguiremos ayudándole, dándole el modelo y empezando a poner nosotros las primeras piezas.

EJERCICIO 2

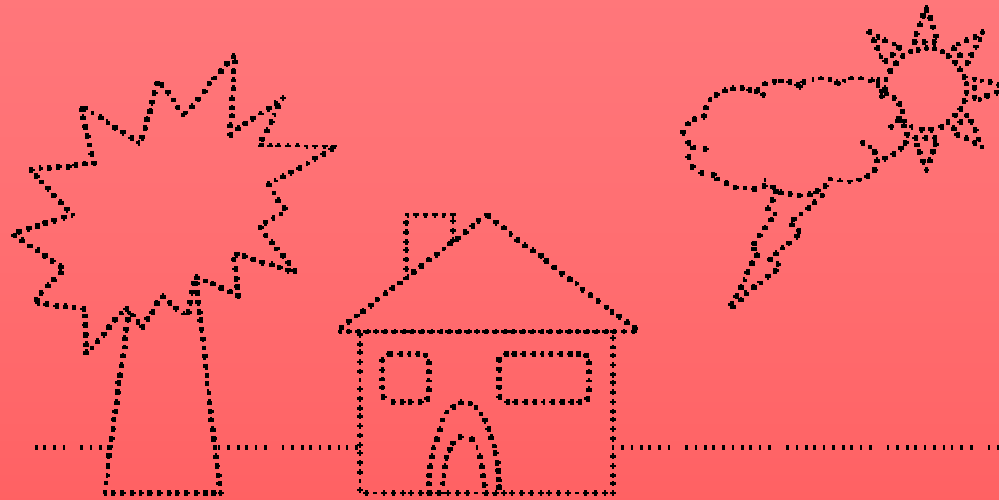
Recortar figuras más complejas.



Darle figuras más complejas para recortar (círculos, cuadrados, triángulos, formas simples...). Guiarle al principio.

EJERCICIO 3

Hacer un dibujo siguiendo los puntos.



Utilizar fichas de repasar con puntos. Dejar que lo haga solo. Intentar corregirle lo menos posible y reforzar siempre sus logros.

EJERCICIO 4

Hacer dibujos libres. Figura humana.



Darle un modelo de dibujo para que lo imite. Decirle que hay que dibujar la cabeza, el cuerpo, los brazos y las piernas, los ojos, la nariz y la boca. Para ir poco a poco añadiendo más detalles. Dejar que haga dibujos libres. Fomentar su imaginación y reforzar siempre sus logros.

EJERCICIO 5

Imitar trazos complejos (letras y números).



Reforzar en casa la imitación de letras y números (sobre todo vocales y los números del 1 al 5). No forzar al niño. Dejar que lo haga solo y reforzar siempre sus logros. Le ofreceremos siempre el modelo o le iniciaremos el trazo, para luego ir dejándolo solo.

EJERCICIO 6

Encajar pinchitos pequeños en un tablero.



Proporcionarle pinchitos pequeños, pero adaptados a su edad. Ayudarle en un principio, para luego dejar que lo haga solo. Dejar que haga dibujos libres para fomentar su imaginación.

EJERCICIO 7

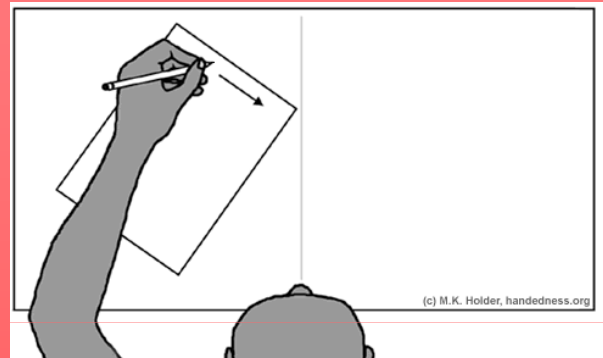
Abotonar su propia ropa (botones, cremalleras, broches, lazos...).



Intentar que se abotone solo, variando botones, cremalleras, velcro, broches, lazos, etc.) Esta actividad fomentará su autonomía personal, tan importante en estas edades.

EJERCICIO 8

Definir su lateralidad.



Favorecer su lateralidad hacia su lado dominante. Si el niño es zurdo es importante no contrariarlo.