

## ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA MOTRICIDAD FINA

"El desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas de 3 a 6 años es una de las de mayor importancia dentro del esquema educativo, e influye de manera directa en el desarrollo integral de los niños y niñas en la educación inicial".

Gran parte de nuestro trabajo en Educación Infantil tiene su razón en esta afirmación. La etapa en la que nos encontramos es crucial para este desarrollo, que estará presente en toda la formación de los niños en el colegio y en sus vidas diarias.

Por este motivo, nuestra función en las aulas de infantil (y también desde casa), es estimularlo, aunque en un principio sea un proceso más bien lento, será fundamental antes del aprendizaje de la lecto-escritura, (para que nuestros niños lleguen a escribir deberemos proporcionarles ejercicios de coordinación y entrenamiento motriz de las manos).

Cada día, en el cole, dedicamos un tiempo a trabajar una serie de ejercicios para lograr el dominio y destreza de los músculos finos de dedos y manos... y ellos os contarán que ese día han "jugado" a muchas cosas y ¡se lo han pasado genial!

Os proponemos un listado de estas actividades tan comunes que resultan juegos muy sencillos y entretenidos:

- Manipular distintos tipos de envases y objetos para extraer y colocar agua o arena (cajas, vasos, cucharas, etc...)
- Con una cuchara llevar azúcar de un recipiente a otro
- Poner y quitar tapas de cajas
- Ensartar cuentas en un cordón

- Encajar piezas de construcción (y/o encajar figuras geométricas en agujeros)
- Hacer pelotas moldeando varios tipos de material (papel, arcilla, plastilina...)
- Rodar una pelota por el suelo o por la mesa siguiendo una línea previamente trazada (con pelotas de diferentes tamaños)
- Apilar torres de objetos de distintos tamaños
- Coger y separar garbanzos de habas (u otros objetos muy pequeños que conlleven el "movimiento de pinza" entre el pulgar y el dedo índice)
- Pasar un cordón por los agujeros de una figura de cartón (como si se estuviera cosiendo)
- Manipular objetos y juguetes con texturas diferentes
- En un recipiente con arena buscar objetos escondidos
- Colocar pinzas en un cordel
- Meter monedas en una hucha
- Hacer collares de perlas y con pastas
- Botones de diferentes tamaños para abrochar y desabrochar
- Realizar punteados
- Rasgado de papel con los dedos
- Hacer plegados
- Hacer trenzas con lana
- Lijar
- Estampar
- Rellenar figuras con diferentes materiales
- Pintar con los dedos utilizando témpera, agua, barro
- Recortar con tijeras
- Envolver objetos pequeños en papel
- Hacer churritos de plastilina y cortarlos con la tijera.
- Cortar siguiendo una línea recta, luego oblicua o inclinada.
- Picar con el punzón sobre la línea
- Tocar, apretar, sacudir, golpear, pellizcar, agitar, agarrar y soltar, palmear, frotar palmas y objetos de diferentes texturas y tamaños.
- Jugar con las palmas y dedos para hacer diferentes combinaciones de movimientos: (enlazar, separar y unir dedos, separar palma, separar palma y dedos manteniendo yemas unidas, acariciarse)
- Teclar

- Escalar con los dedos
- Puño cerrado: liberar dedo a dedo: "contar"
- Decir que sí y que no con los dedos y las manos
- Subir una escalera imaginaria por la pared con los dedos
- Apretar pelotas pequeñas, pasarlas de una mano a otra
- Las manos se abrazan, se esconden, se saludan, se aprietan
- Arrugar papel y formar pelotas
- Enredar un lazo en un palo de madera
- Pegar pegatinas: despegar las pegatinas y pegarlas en lugares determinados o libremente
- Estirar gomas, elásticos...
- Y nuestras imprescindibles en clase (entre otras tantas...):
- Realizar gestos con las manos acompañando a canciones infantiles