



TIPS PARA ESTIMULAR Y FORTALECER LA MOTRICIDAD

Psic. Ximena Galindo



XIMENA CRISTINA GALINDO GONZÁLEZ

Psicóloga
Cédula Profesional 552166



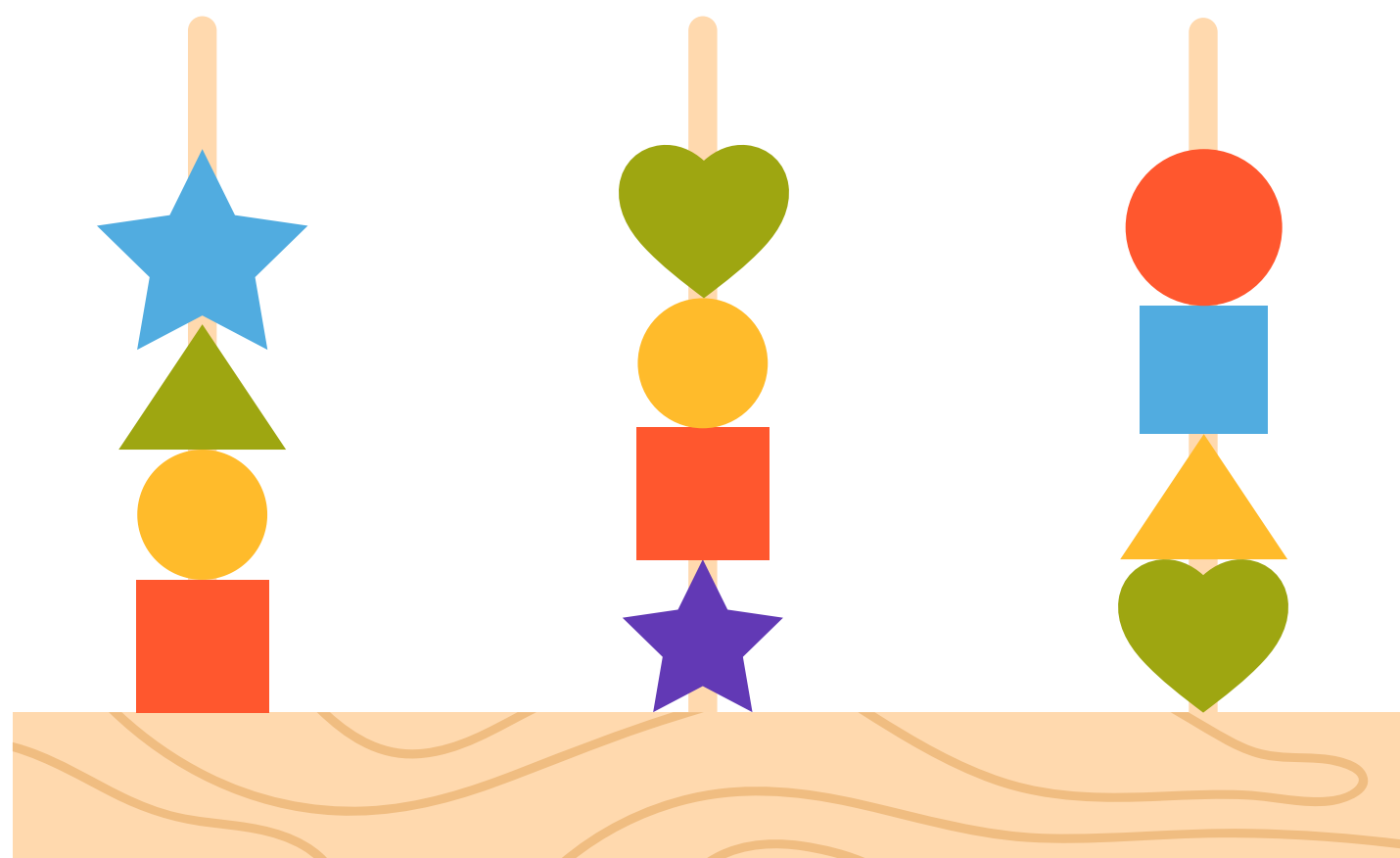
**"SER NIÑO, ES VIVIR ENTRE
SUEÑOS Y JUEGOS, SIN SABER
DÓNDE TERMINAN UNOS Y
COMIENZAN OTROS"**

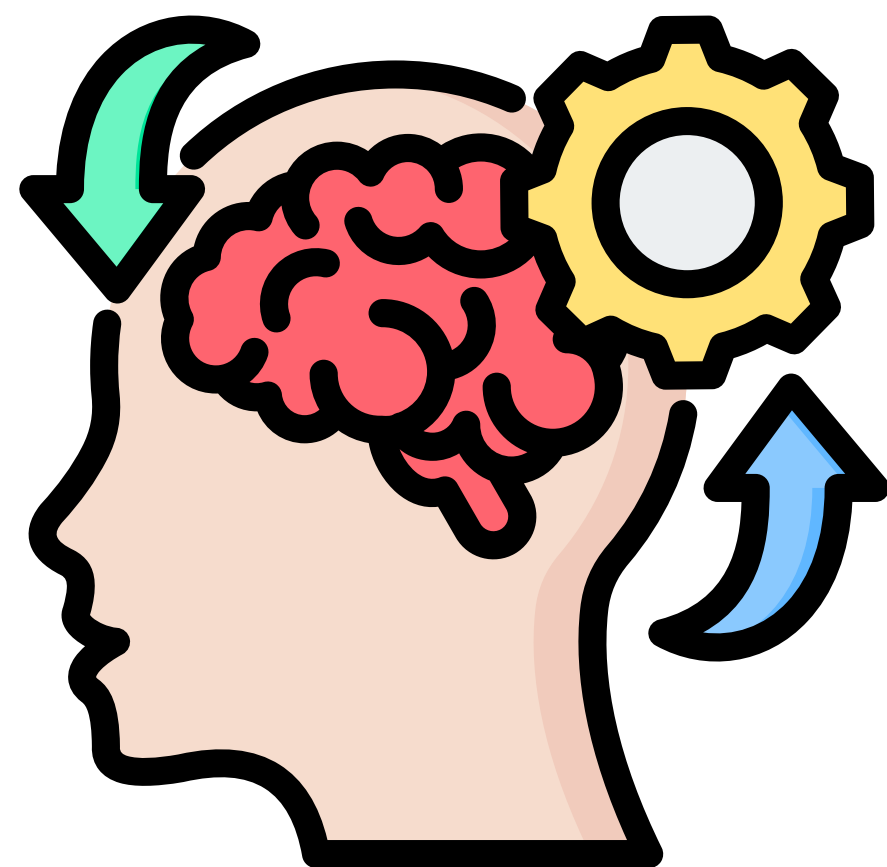




MOTRICIDAD FINA

Habilidad esencial en el desarrollo de los niños, es la que implica todas las actividades que requieren precisión, coordinación ojo-mano, control de fuerza y concentración.





MOTRICIDAD FINA

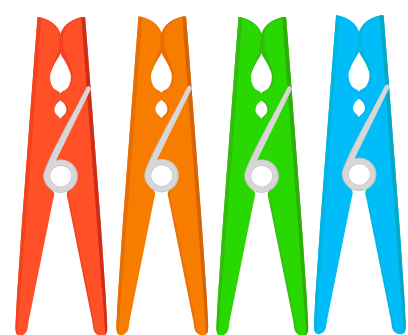
El control de la motricidad fina es la coordinación de músculos, huesos y nervios para producir movimientos pequeños y precisos.



EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA

JUGAR CON PINZAS DE ROPA.

Promover que se tomen con los dedos índice y pulgar ya que son los principales dirigentes en la acción de la escritura.



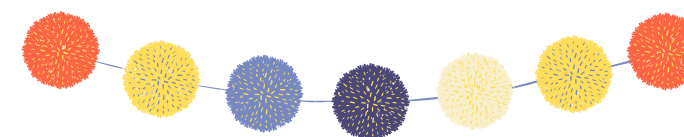
RASGAR PAPEL Y BOLEADO

Con papel mache o de papel de china cortado en cuadros pequeños se realizaran bolitas tratando de utilizar únicamente los dedos



ENSARTE

Realizar collares, pulseras, cinturones o cualquier cosa que implique ensartar en un hilo desarrolla la precisión y sobretodo la concentración y paciencia.

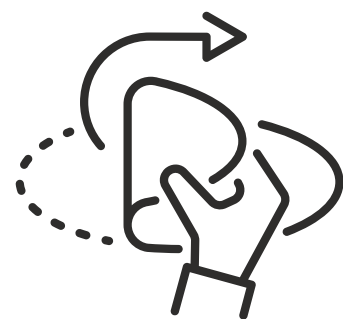




EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA

ATORNILLAR Y DESATORNILLAR

Ya sea tornillos con rosquillas o botes con sus tapas, se estimula la fuerza de dedos, manos y muñecas.



STICKERS O ESTAMPITAS PEQUEÑAS.

Pegar y despegar estampas o pegatinas promueve la utilización de la punta de los dedos y desarrolla fuerza y precisión.



REPARTIR CARTAS

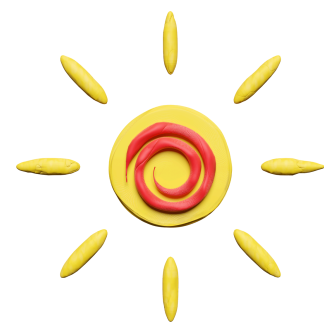
Jugar juegos de mesa estimula de gran manera muchos aspectos relevantes en el desarrollo de los niños al seleccionar y repartir cartas los dedos coordinan movimientos finos importantes.



EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA

PLASTILINA

Amasar, hacer bolitas, gusanos o esculturas desarrolla los músculos de dedos y manos esenciales para escribir.



EXPRIMIR ESPONJAS



Aparte de trabajar fuerza de dedos y manos estimulas los aspectos sensoriales al agregar agua, jabón, pintura o hasta alguna fragancia.

PELOTAS ANTI ESTRÉS



Apretujar pelotas de esponja con toda la mano desarrolla la curva de la palma la cual es esencial para una buena postura al escribir y evita posturas con el lápiz ineficientes para escribir.



MOTRICIDAD GRUESA

Habilidad para realizar movimientos generales grandes (tales como agitar un brazo o levantar una pierna).



MOTRICIDAD GRUESA

Dicho control requiere la coordinación y el funcionamiento apropiados de músculos, huesos y nervios.



EJERCICIOS DE MOTRICIDAD GRUESA

BAILAR

Ya sea en una clase de baile o en una fiesta, bailar es una buena práctica de la motricidad gruesa. Ayuda a los chicos a desarrollar el equilibrio, la coordinación y la secuenciación motora.



TRICICLOS, MONOPATÍN Y AUTOS DE PEDALES



Algunos chicos que tienen dificultades con las habilidades motoras gruesas puede que tarden más tiempo que sus compañeros en aprender a manejar un triciclo o una bicicleta.

JUEGOS DE PELOTA Y BURBUJAS

Los niños pueden perseguir las burbujas e intentar reventar tantas como sea posible. Mientras las persiguen, tienen que correr, saltar, zigzaguear y moverse en formas que requieren cambios repentinos en el equilibrio y en el peso.





EJERCICIOS DE MOTRICIDAD GRUESA

JUGAR EN EL PARQUE INFANTIL

Balancearse en un columpio puede ayudar a los niños a desarrollar el equilibrio. Puede que también quiera animar a su hijo a usar juegos en el parque que sean “inestables”, como escaleras de cuerdas y puentes colgantes.



TRAMPOLINES

Un trampolín puede ayudar a mejorar el equilibrio.



GATEAR, CORRER, SALTAR O CAMINAR

Con el uso de aros, cuerdas, “avioncito”, seguir un camino; empleando los dos pies, un solo pie o alternando. Buscar conseguir el patrón cruzado.



¡MUCHAS GRACIAS!

