

AYUDA A PADRES Y MADRES

EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD



¿QUÉ SON Y CÓMO REALIZARLOS?

- La psicomotricidad se refiere al control del propio cuerpo, bien al control de piernas, brazos, cabeza y tronco (psicomotricidad gruesa) o al control de manos y dedos (psicomotricidad fina).
- La psicomotricidad está muy relacionada con el nivel de maduración del niño/a. Pero en ocasiones es necesario ejercitarla para que se desarrolle.
- Presento una lista de ejercicios para estimular aquellos aspectos de la psicomotricidad que sean necesarios.
- Estos ejercicios están previstos para niños/as que necesitan estimular o ejercitar su psicomotricidad y que pueden realizarse por los padres.
- Para realizarlos, los padres deben cumplir dos normas básicas:

1º. SEGURIDAD:

- Que los ejercicios no supongan un peligro para el niño/a, por ejemplo, *un niño que anda con mucha dificultad, puede ser peligroso que baje escaleras solo.*
- Transmitirle seguridad cuando haga los ejercicios: a veces, demasiada protección transmite inseguridad.

2º. GRADUAL:

- De más ayuda de los padres, a menos ayuda; y de menos dificultad a mayor dificultad. Por ejemplo, *si hacemos el ejercicio de recibir objetos: le lanzaremos la pelota muy próximos y poco a poco nos iremos alejando más. O le ayudamos a bajar escalones cogidos de la mano y poco a poco lo vamos soltando.*
- Debemos plantear los ejercicios como un juego, en el que pueden participar también los hermanos.
- Las sesiones deberían ser diarias, durante 15 minutos de tiempo como mínimo.

EJERCICIOS DE PSICOMOTRIDAD GRUESA

COORDINACIÓN DE PIES



- o Subir escaleras: sujeto a la baranda y luego suelto.
- o Bajar escaleras: sujeto a la baranda y luego suelto.
- o Andar de puntillas.
- o Saltar con los dos pies, cayendo en el mismo lugar.
- o Andar sobre una línea recta manteniendo el equilibrio: se puede pintar con tiza un camino haciéndolo cada vez más sinuoso y estrecho.
- o Caminar marcha atrás manteniendo el equilibrio.
- o Andar sobre un bordillo manteniendo el equilibrio.
- o Saltar de baldosa en baldosa.
- o Andar por baldosas de dos colores (en damero) pisando sólo un color.
- o Sostenerse sobre el pie derecho manteniendo el equilibrio. Después sobre el izquierdo.
- o Pasar un "circuito", realizado en el que hay que andar, saltar, pasar a gatas, dar una voltereta,...
- o Practicar la pata coja.



COORDINACIÓN DE BRAZOS

- o Botar una pelota.
- o Lanzar un objeto (una pelota) a otro: con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda).
- o Recibir un objeto (una pelota, una bolsa de tela) con las dos manos y luego con una mano (derecha e izquierda).
- o Jugar a hacer blanco sobre objetos con una pelota o bolsa de tela; por ejemplo, jugar a los bolos.

OTROS JUEGOS

- o Casi todos los juegos al aire libre.
- o Deportes en equipo o individuales: bici, patinete, raquetas,...
- o Juegos tradicionales.

EJERCICIOS DE PSICOMOTRICIDAD FINA

- Adivinar objetos con los ojos tapados, sólo con el tacto.
- Apretar con fuerza una pelotita en la mano.
- Reproducir construcciones realizadas con bloques.
- Abrir y cerrar tarros o botellas.
- Modelar con arcilla o plastilina.
- Meter cuentas en una cuerda o cinta.
- Recoger objetos pequeños (botones, fichas, garbanzos) con los dedos guardándolos en la mano.
- Pasar páginas de un libro, una a una.
- Trocear papeles: cada vez más pequeños.
- Hacer bolitas de papel o plastilina.
- Aplastar bolitas de papel o plastilina.
- Pulsar teclas con todos los dedos.
- Adivinar qué dedos te toco: con los ojos tapados, pasamos un lápiz por un dedo y adivina cuál es. Luego por dos dedos y así en aumento.
- Dibujar en una hoja una especie de carretera y cortar con las tijeras por el centro.
- Recortar con tijeras
- Pasar un lápiz con una cinta atada por agujeros hechos en cartón, como si estuviera cosiendo.
- Colorear: con pintura de dedos, con ceras, rotuladores gruesos o con lápices si es capaz.
- Dibujar figuras uniendo puntos marcados.
- OTROS JUEGOS: Construcciones, pianos musicales, xilófonos, puzzles, ensartables,...

