



## ORIENTACIÓNS PARA FAVORECER A MOTRICIDADE FINA

Dende o Departamento de Orientación facilitamos unha serie de orientacións ás familias para os seguintes días. Trátase de pautas xerais a ter en conta coas nenas e nenos no fogar, favorecendo así o desenvolvemento da **motricidade fina**.

### Actividades:

- Realizar debuxos con pintura de dedos.
- Realizar debuxos, letras, números, garabatos, figuras xeométricas, en superficies diferentes e amplas como poden ser papel, area, no chan...
- Colorear debuxos con distintos motivos e tamaños, comezar polos máis grandes para chegar aos máis pequenos e aqueles que inclúen maior número de detalles. Comezar empregando útiles brandos como por exemplo as ceras ara ir incrementando a dureza destes. Os debuxos poden ser temáticos para motivar aos nenos e nenas nas actividades.
- Realizar labirintos, aumentando a dificultade destes. Poden ser temáticos para motivar aos nenos e nenas nas actividades.
- Realizar fichas con camiños que teñan que percorrer co trazo dun útil ou ben co dedo. Estes tamén se poden realizar no chan empregando cinta que marque dito camiño.
- Rasgar ou ben romper papeis dun en un, de dous en dous, podendo aumentar o número de papeis para maior tonicidade unha vez sexan capaces de xeito individual. Podemos empregar tamén diferentes grosos e papeis de refugallo como por exemplo catálogos publicitarios.
- Empregar as tixeiras para recortar liñas ou ben figuras de distintas formas (horizontais, vertivais, diagonais, cadrados, triángulos, rectángulos, círculos, liñas onduladas, zigzag...) ou ben debuxos sinxelos. Podemos empregar tamén os catálogos publicitarios.
- Se contamos cun punzón tamén podemos picar distintas formas seguindo as liñas destas.



- Repasar liñas de puntos de distintos trazos (horizontais, vertivais, diagonais, cadrados, triángulos, rectángulos, círculos, liñas onduladas, zigzag...)
- Repasar as liñas das letras do noso nome, co dedo, cun lapis.
- Empregar o pegamento para pegar pequenos recortes nun papel. Librementemente e/ou seguindo marcas/pautas.
- Dobrar un papel en varias veces, seguindo unha plantilla ou os movementos dun adulto. Comezar cun so papel e ir aumentando o número destes e o grosor.
- Enrugar papel.
- Desenvolver e envolver paquetes.
- Realizar boliñas de papel de distintos tamaños e con distintos tipos de papel.
- Debuxar figuras simples que se poden recoñecer como por exemplo unha casa, unha persoa, unha árbore.
- Copiar debuxos complexos como as formas xeométricas .
- Imitar trazos de distintos tipos: verticais, horizontais, ondulados, circulares, paralelas...
- Xogar coa plastilina, arcilla ou masas sensoriais: facer boliñas, churriños, aplastar as boliñas contra a mesa coa man e cos dedos, apretar a masa, facer figuras coa masa en dimensión ou aplastando esta contra a mesa.
- Atornillar e desatornillar obxectos de rosca.
- Abrir e pechar botes de rosca, botellas.
- Abrir e pechar billas.
- Enhebrar e ensartar nun fío ou corda distintos obxectos (cordóns dos zapatos, cordas en macarróns...).
- Enlazar pasando unha corda por distintos buratos, parecendo a costura. Tamén se pode desenlazar.
- Encher e baleirar recipientes con auga, area, sal...
- Meter e sacar obxectos en distintos recipientes.



- Realizar crebacabezas e xogos de pezas como por exemplo construcións de distintos tipos. Favorece tamén o desenvolvemento cognitivo.
- Empregar sacapuntas.
- Pegar e despegar belcro.
- Abotoar e desabotoar a roupa.
- Subir e baixar cremalleiras.
- Servir o almorzo, por exemplo botar líquido nun vaso ou taza e remover.
- Envolver fíos nunha pelota.
- Empregar globos cheos de arroz, area, sal, lentellas...de xeito que se presionen na man e favorezan a tonicidade.
- Xogar a tocar coa xema dos dedos o polgar, en ambas mans. Podemos facer de modelo a imitar.
- Unir as palmas das mans e as xemas dos dedos varias veces seguidas e lentamente.
- Xogar a proxectar sombras coas mans e dedos.
- Facer exercicios coas bonecas e as mans: xiros, camiñar cos dedos sobre unha superficie, botar crema ou xel nas mans e masaxear.
- Lanzar e recoller pelotas ao aire, cunha man, coas dúas ao mesmo tempo. Pasar a pelota dunha man á outra. Facer rebotar a pelota.