

Actividades recomendadas para mejorar la motricidad fina en E. Infantil



La motricidad fina implica el **control voluntario y preciso de los movimientos de la mano y los dedos**. Es una habilidad fundamental para realizar una gran cantidad de actividades escolares. Es habitual que al comienzo de la Educación Infantil haya niños y niñas que tengan dificultades en el dominio de esta habilidad.

Las principales dificultades se presentan a la hora de colorear dibujos completos, doblar y rasgar papel, modelar plastilina, usar los cubiertos en la comida, abrocharse y desabrocharse los botones, recortar con tijeras, escribir letras y otras muchas acciones de la vida cotidiana de los niños que requieren de **precisión**.

A nivel escolar otro de los factores que más observamos es la falta de **fuerza en los dedos y manos**, es por ello que algunos de los ejercicios que proponemos van encaminados a conseguir una mayor fuerza digital además de precisión.

Os proponemos una serie de actividades que ayudarán a desarrollarla y/o mejorarla. Para hacer un buen uso de estas actividades es preciso tener en cuenta los siguientes criterios:

- ✍ Tener en cuenta las dificultades de cada niño (fuerza, precisión o ambas).
- ✍ Seleccionar los ejercicios comenzando por los más sencillos para progresivamente ir pasando a los que suponen un mayor nivel de dificultad.
- ✍ Dedicar un tiempo de calidad a la realización de los mimos. Los niños no deben estar cansados ni deben ver las actividades como una obligación no deseada. Es preciso motivarles para hacerlos lo mejor posible. Las actividades deben tener un cierto grado de funcionalidad, que sirvan para algo: hacer un regalo a mamá, decorar la habitación, superar un reto... Hacer de las acciones cotidianas ejercicios de mejora.

Además de las actividades que os proponemos podéis utilizar juguetes especialmente diseñados para mejorar la motricidad fina. Algunos de los más utilizados son:

- Juegos de coser y ensartar (botones, figuras, letras...)
- Laberintos y recorridos con juguetes.
- Tornillos y tuercas
- Punzones
- Juego de pinchitos
- Juegos de encaje de piezas
- Cuentos de trazos con rotulador veleda.



- **Actividades con plastilina:** pellizcar trocitos de plastilina, hacer bolitas de pequeño tamaño, aplastar las bolitas con el dedo (primero con el índice y después con el pulgar); extender plastilina sobre alguna superficie lisa; realizar juego libre con la plastilina.
- **Actividades con papel:** rasgar papel (utilizando los dedos pulgar e índice); hacer bolitas arrugando el papel, doblar papel...
- **Pegar pegatinas:** despegar las pegatinas y pegarlas en lugares determinados o libremente.
- **Colorear:** mejor empezar por espacios pequeños y por cosas que les motiven.
- **Dibujar libremente:** garabateo, darles un tema concreto...
- **Pintura de dedos:** pintar libremente o seguir caminos que vosotros les marquéis, colorear...
- **Ensartar cuentas, pasta (macarrones):** con lana y hacer collares...
- **Jugar con pinzas de la ropa:** colocarlas en la ropa, en cartulina...
- **Abrochar y desabrochar cremalleras, botones...**
- **Abrir y cerrar envases.**
- **Formar torres con bloques**
- **Picar líneas y siluetas con el punzón.**
- **Estirar gomas elásticas, globos...**
- **Ejercicios de imitación y estimulación con dedos y manos:**
 - Abrir y cerrar los dedos con las palmas unidas.
 - Abrir las palmas sin dejar de tocarse la yema de los dedos.
 - Imitar tocar una trompeta, el piano... Imitar golpecitos sobre una mesa.
 - Tocar cada dedo con los pulgares.
 - Abrir y cerrar los dedos apretando una pelota de goma.
 - Enrollar una pelota y ovillo con lana.
 - Rodar objetos con los dedos.

