

**ORIENTACIONES AL PROFESORADO Y FAMILIA PARA MEJORAR
LA PSICOMOTRICIDAD FINA Y EL TONO MUSCULAR DE LAS MANOS**

- Realizar dibujos con pintura de dedos.
- Realizar dibujos, letras, números, garabatos, figuras geométricas... en grandes superficies: papel continuo, pizarra, en el suelo...
- Colorear dibujos con distintos motivos y de distintos tamaños (empezando desde los más grandes para llegar a los más pequeños y detallistas). Podemos descargar de Internet multitud de dibujos interesantes o motivantes. También optar por comprar libros de dibujos para colorear. Comenzar utilizando útiles más blandos como ceras para poco a poco utilizar otros más fuertes como lápices.
- Realización de laberintos. Podemos descargar de Internet multitud de fichas con laberintos de distinta dificultad.
- Realización de fichas de "caminitos".
- Rasgar o romper papeles, de uno en uno, de dos en dos o más a la vez. Utilizar papeles o cartulinas de distinto grosor.
- Recortar con tijeras líneas y figuras (horizontales, verticales, diagonales, cuadrados, círculos, triángulos,...).
- Recortar curvas y rectas, en zig-zag, onduladas,...
- Picar con un punzón distintas formas o figuras, dibujos, líneas, etc.
- Repasar por una línea de puntos distintos tipos de trazos (horizontales, verticales, oblicuos, zig-zag, ondulados...), de formas geométricas (cuadrados, círculos, triángulos...). Repasar las letras, los números, el nombre del alumno/a.
- Pegar con cola en un área distintos tipo de papel. Primero en áreas grandes y progresivamente ir reduciendo el tamaño.
- Doblar un papel cuadrado dos veces, diagonalmente, imitando a un adulto. Doblar un papel por ejes de distinto tipo. Doblar o más papeles juntos a la vez. Doblar papeles o cartulinas de distinto grosor.

- Arrugar papel.
- Desenvolver paquetes.
- Realizar bolitas de papel de distinto tamaño y con distintos tipo de papel.
- Dibujar figuras simples que se pueden reconocer como una casa, un hombre, un árbol.
- Copiar dibujos complejos, como por ejemplo dibujos geométricos (círculo, triángulo, cuadrado, rectángulo, rombo, etc).
- Imitar trazos verticales, horizontales, en zig-zag, ondulados, circulares, líneas paralelas, oblicuas, perpendiculares...trazos en forma de cruz, en forma de uve, en forma de letras, números...Garabatear.
- Jugar con plastilina y arcilla: hacer bolitas (de grandes a más pequeñas), hacer "churros", jugar a aplastar bolas de plastilina contra la mesa, jugar a apretar fuerte una bola de plstilina,...
- Atornillar y desatornillar objetos con rosca.
- Abrir y cerrar botes, frascos, ...con tapa de rosca.
- Abrir y cerrar grifos. Abrir y cerrar con llave.
- Atornillar y desatornillar.
- Enhebrar o ensartar. Con distintos tipos de hilo o cordones (lana, cordones de zapatos, cuerdas...) ensartar distintos objetos (aros, cuentas, botones, ...).
- Realización de collares, pulseras.... con macarrones, estrellitas, etc...Podemos utilizar distintos juegos que existen en el mercado.
- Enlazar: ir pasando la cuerda por los agujeros de tal forma que parezca que está cosiendo. Esta actividad se puede realizar al revés, es decir, desenlazando. Este ejercicio con una buena realización vendrá bien a la hora de que el niño coja bien el lápiz.
- Llenar y vaciar recipientes con arena, agua...
- Meter y sacar objetos pequeños de distintos recipientes.
- Jugar con puzzles y juegos de piezas o lógicos para construir torres y otro tipo de construcciones.

- Realizar puzzles que ayuden al niño/a a favorecer esa manipulación y precisión y que además favorece el desarrollo cognitivo del niño/a.
- Manipular todo tipo de objetos, grandes-pequeños, duros-blandos, etc.
- Usar el sacapuntas.
- Pegar y despegar belcro.
- Subir y bajar cremalleras.
- Abrochar y desabrochar botones.
- Echar el cola-cao y los cereales en el vaso y mover.
- Enrollar una pelota con hilos/lana.
- Apretar una bola pequeña que quepa en la mano y blanda (globo relleno de harina, arroz, semillas...). A continuación relajar y volver a apretar.
- Ejercitar los músculos de la mano cerrando/apretando el puño y relajándolo/abriéndolo varios minutos al día.
- Jugar a tocar o "chocar" la yema del dedo pulgar con las yemas de los otros dedos de la misma mano, primero despacio y después cada vez más rápido.
- Unir las dos palmas de las manos y jugar a "despegar" las yemas de los dedos y volverlas a unir, primero despacio y después cada vez más rápido.
- Jugar a proyectar sombras, haciendo distintas figuras con las manos.
- Ejercicios de muñecas: giros de la muñeca de la mano: en el aire, sobre la espalda de alguien y la superficie de una mesa
- Masajear con una crema las manos del niño/a, dedo por dedo, realizando distintos tipos de movimientos y giros.
- Lanzar y recoger una pelota en el aire, con las dos manos, o con solo una mano (primero derecha y luego izquierda).
- Pasar una bola de una mano a otra.
- Hacer rebotar y coger una pelota grande.

Lateralidad

- Pídale que haga un dibujo de la figura humana y oriéntele sobre las partes fundamentales de la misma.
- Enséñele y afiance su conocimiento de las nociones izquierda/derecha en sí mismo/a. Cuando lo haya conseguido ayúdele a reconocerlas en el espacio: qué hay a tu derecha, tuerce para la izquierda...
- Ayúdele a afianzar esas nociones de la siguiente forma: tócate la oreja izquierda, levanta tu mano derecha...buen ejercicio para desarrollar el equilibrio estático.