Liceo Javier
Guatemala

Actividades Motrices Finas

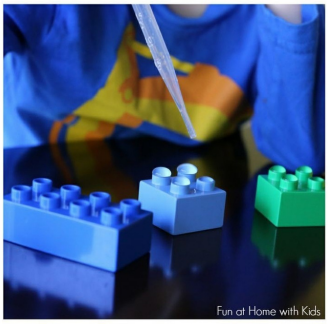
La motricidad fina tiene como finalidad el desarrollo de los músculos de la mano, la muñeca y los dedos, los cuales van acompañados de la coordinación visomotora. Un buen desarrollo de las mismas provoca que los movimientos sean cada vez más precisos, logrando así una mayor destreza manual, la cual beneficiará positivamente en sus actividades cotidianas y apoyan el buen manejo de pinza el cual más adelante favorecerá el proceso de escritura.

Para estimular los movimientos motrices finos, compartimos las siguientes actividades que pueden apoyar a su hijo/a en el desarrollo de su motricidad fina. Recuerde, es muy importante llevarlas a cabo a manera de juego.

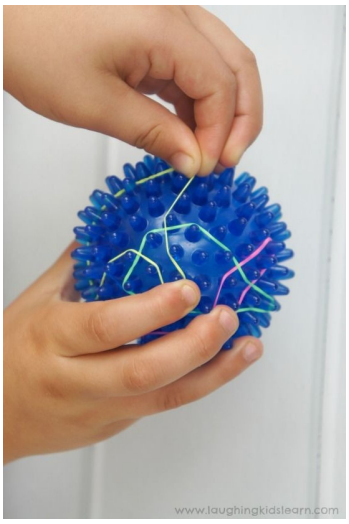
- Utilizar diversas prendas de vestir para abotonar, desabotonar, subir y bajar zipper, abrochar y desabrochar.
- Con diferentes recipientes de cocina, enroscar y desenroscar frascos o botellas, abrir y cerrar diversos trastes con tapaderas que tengan diferentes cierres.
- Trasvasar granos y agua de un lado a otro. Los granos puede trasvasarlos con el puño completo, con cuchara y con los dedos utilizando el movimiento de pinza. El trasvaso de agua puede realizarse con esponja o gotero.
- Colocar en una cubeta o caja grande con agua y algunos juguetes de plástico, sumergir las manos al agua y sacar uno a uno los juguetes
- Realizar bolitas con algodón, papel aluminio, papel de china y otros materiales.
- Realizar diferentes tipos de masas.
- Moldear figuras con foamy moldeable o plasticina
- Pegar pompones de colores en el rodillo, quitar uno a uno utilizando dedos pinza.
- Crear diversas obras de arte, utilizando brochas y pinceles de diferentes grosores.
- Realizar trazos utilizando con dedo índice en diferentes texturas, por ejemplo, espuma de afeitar, arena, pintura, etc.
- Colocar pompones regados en el piso y recogerlos utilizando una pinza o un gancho de ropa.
- Rasgar diferentes tipos de papeles: periódico, lustre, papel de china, papel crepe.
- Jugar títeres de dedos, facilita el movimiento de cada uno de los dedos.
- Permitir que ayude en tareas de la casa, como cocinar, lavar las frutas y verduras, doblar calcetines y calcetas, etc.

Liceo Javier
Guatemala

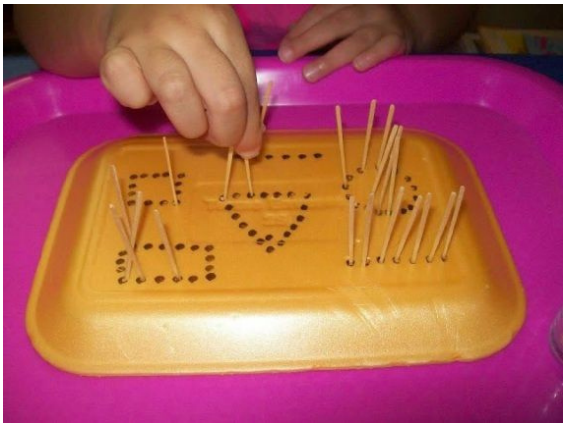
A continuación, compartimos un banco de imágenes que puede servirles como referencias para otras actividades:



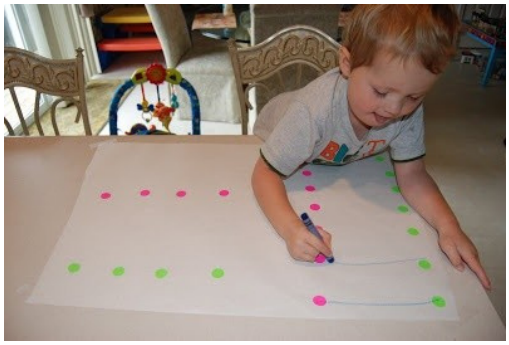
Liceo Javier
Guatemala

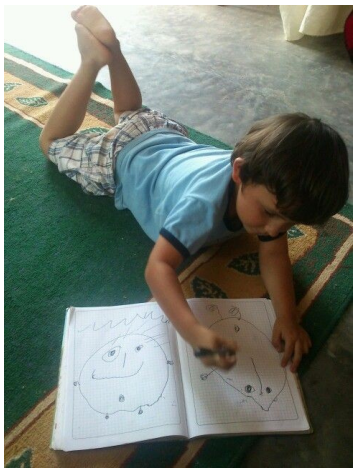


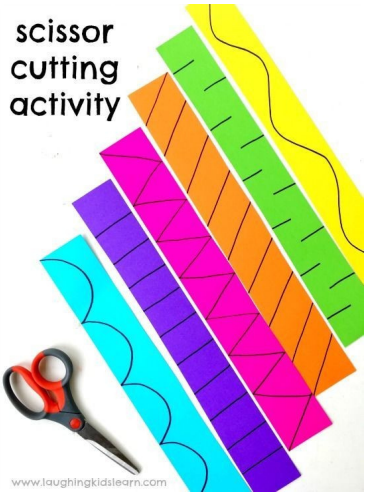
Rasgar papel



Liceo Javier
Guatemala

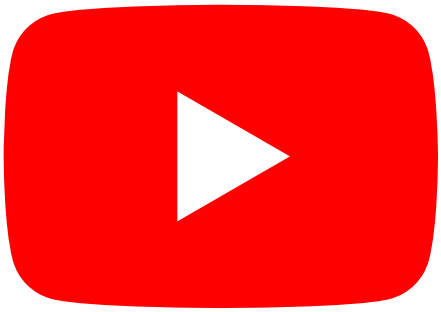




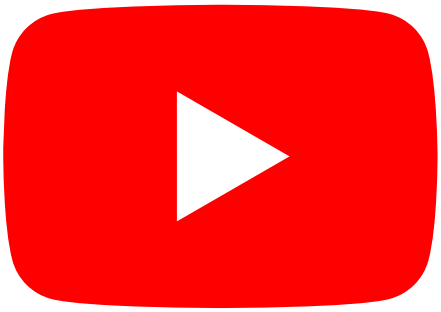


Liceo Javier
Guatemala

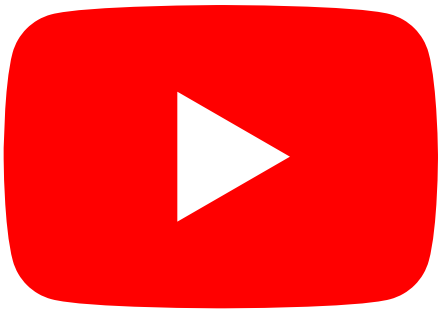
Compartimos algunos vídeos que ayudan a la ejercitación de lo dedos de la mano:



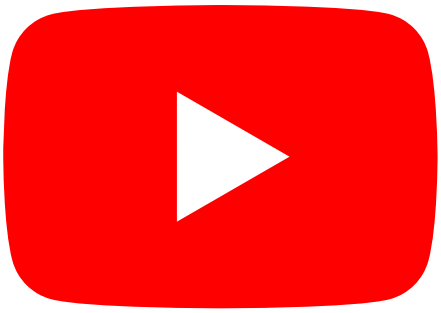
Ejercicios de calentamiento de dedos y manos



Ejercicios de motricidad fina



Ejercicios fortalecimiento de dedos y manos



Canción motricidad fina, ejercicio de dedos

Material elaborado por equipo multidisciplinario de Preescolar y Preprimaria

Referecias Bibliográficas:

Carranza Bárcenas, N. (3 de septiembre de 2020). *Qué es la motricidad fina, cuál es su importancia y cómo desarrollarla en los niños de preescolar.* El Heraldo de México. https://heraldodemexico.com.mx/estilo-de-vida/2020/9/3/que-es-la-motricidad-fina-cual-es-su-importancia-como-desarrollarla-en-los-ninos-de-preescolar-204263.html

las imágenes fueron tomadas de diferentes páginas de Pinterest, para fines educativos.