

## Actividades/juegos para favorecer la motricidad gruesa

Es aconsejable, que dentro de este periodo “diferente” en el que nos encontramos, dediquemos todos los días un tiempo, que puede ser de unos 20-30 minutos o incluso más como mejor os venga dentro de vuestro día a día, a favorecer el movimiento de los y las peques ya que reporta muchos beneficios a todos los niveles.

Os deseamos que este tiempo de confinamiento sea lo más llevadero posible y esperemos poder volver pronto a la normalidad.

- Circuito de obstáculos: con cualquier objeto que tengamos en casa, sillas, mesas, botellas de plástico, juguetes, cojines...se colocan de tal manera que puedan hacer un recorrido en el cual tengan que agacharse, saltar, andar a gatas, andar entre medias de dos objetos sin tocarlos...



- Andar de diferentes formas (lo haremos las personas adultas al principio con ellas y ellos, ya que con la guía visual le resultara más fácil) andaremos de puntillas, sobre talones, hacia delante, hacia atrás, de lado, en cuclillas, tocándonos con los talones el culete...También podemos jugar con la velocidad de la marcha, muy lento, rápido, más rápido...etc



- Bailar al ritmo de diferentes coreografías que podemos encontrar en las plataformas como youtube.



- Juego “congelados” pondremos música animada y durante la misma tenemos que movernos por la habitación, bailando, saltando...etc, pararemos la música y entonces deben quedarse quietos como si estuviéramos congelados.



- Carreras: si disponéis de un espacio amplio o pasillo largo marcar la salida y la meta y que el niñ@ lo recorra varias veces. Si están los hermanos y las hermanas pueden jugar a pillarse entre ellos y ellas.



- Jugar a imitar la forma de desplazarse de diferentes animales: serpiente, gato, perro, canguro, rana..., podemos acompañarlo de los sonidos que hacen los diferentes animales para hacerlo más divertido.



- Soy una croqueta: las niñas y los niños estirados en el suelo, cuando hagamos una señal hay que rodar por el suelo manteniendo la horizontal como si fuéramos una croqueta.

- Juego de la carretilla, andar sobre las manos sujetándolos desde las piernas.



- En un espacio controlado, libre de peligro de poder romper algo, jugaremos a pasarnos la pelota con el pie, intentaremos que utilicen los dos pies, es decir que unas veces chuten con un pie y otras con el otro. Otra alternativa a este juego es que pongamos algo en la pared como si fuera el objetivo al que debemos lanzarle la pelota (un muñeco, dibujo, camiseta colgada...)



- Jugar a pasarnos la pelota con la mano, aquí fomentamos tanto el lanzamiento de la pelota como la recepción de la misma.



- En la medida de las posibilidades de cada casa, que suban y bajen escalones, con y sin apoyo. Si no disponemos de escaleras podemos inventar otras opciones como taburetes (los típicos que solemos tener en el baño para que lleguen a asearse), o apilar varios libros uno encima de otro haciendo así un pequeño escalón.



## Movilización y tonificación de piernas y abdomen

- Marcha de rodillas



- Bicicleta con las piernas, intentando que el movimiento sea amplio y en forma circular:



- Puente: con el culete arriba, podemos decirles que es un puente por el que pasan coches, pelotitas, juguetes..., y hacer pasar estos objetos, tenemos que mantener el culete en alto para no pisarlos. Ir cambiando el turno del puente entre personas.



- Pelota arriba: sujetar la pelota con los dos pies intentando mantenerla arriba sin que se caiga, podemos contar hasta 5 para motivarles y progresivamente ir aumentando si es posible.



- Aprovechamos las rutinas de casa para que colaboren:
  - Que nos ayude a tender la ropa o recogerla: poniendo pinzas o quitándolas.
  - Poner la mesa.
  - Sacar la ropa sucia del cesto y la meterla en la lavadora. Darle a los botones de la lavadora.
  - Pulverizar con el limpiacristales a los espejos (siempre bajo nuestra supervisión como personas adultas) y restregar el paño.
  - Emparejar calcetines: encontrar su pareja.
  - Pasar la mopa
  - Aprovechar y enseñarles a ponerse y quitarse la cremallera, botones, velcros.

**Os dejamos unos links de youtube que nos parecen interesantes:**

**El Baile de las Emociones:**

<https://www.youtube.com/watch?v=0fShGWewskw>

**El baile del cuerpo :**

<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>

**La Pandilla de Drilo: Fofó era un payaso:**

<https://www.youtube.com/watch?v=J8vgkcieHr8>



Centro de Atención Temprana  
CAT-ADA  
C/ Miguel Hernández, 28  
03160-Almoradí (Alicante)  
Teléfono: 965 700 652  
CIF: G03523438

**Grupo de Facebook sobre psicomotricidad:**

<https://www.facebook.com/groups/294941288150004/permalink/295142368129896/>

**En esta pagina; si pulsáis encima de cada pájaro suena su canto, una pasada!!**

<https://coneixelriu.museudelter.cat/es/aves.php>

Centro de Atención Temprana ADA

Departamento de Fisioterapia