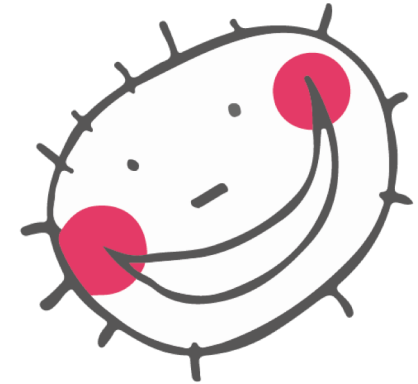


# ESTIMULAR I FOMENTAR DES DE CASA LA MOTRICITAT FINA

ABRIL 2020

[cdiaps@cdiapsegria.cat](mailto:cdiaps@cdiapsegria.cat)



**CDIAP ORUM SEGRIÀ**  
Centre de Desenvolupament Infantil i d'Atenció Precoç

# COM ESTIMULAR I FOMENTAR DES DE CASA LA MOTRICITAT

Fer activitats a través del moviment i experimentant amb el nostre propi cos ens ajudarà a poder estimular i a poder integrar diferents aspectes essencials tals com:

- La coordinació viso-motriu: de les quatre extremitats, bimanual i òculo-manual.
- L'equilibri i l'estabilitat
- La propiocepció, percepció i l'espai
- La integració sensorial (auditiva, visual, tàctil, propioceptiva, vibratòria, vestibular i olfacto-gustati



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## I. Fer línies amb els dits sobre els diferents materials:

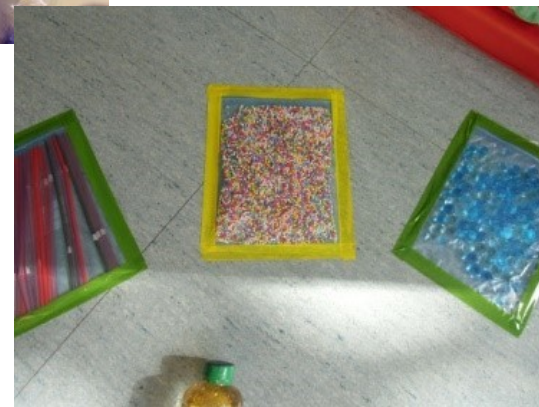
- Material:
  - Superfície per pintar
  - Sorra
  - Farina, arròs, pa rallat, sucre...
  - Pintura de dits o bé crear pintura comestible amb:
    - aigua, colorant i blat de moro
    - iogurt i colorant.



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## 2. Fabricar bosses sensorials amb qualsevol material que tinguem per casa:

- Material:
  - Bosses de plàstic o de congelar aliments
  - Arròs
  - Llegums
  - Pasta
  - Cotó-fluix
  - Palletes
  - Petxines
  - Gomina o aigua amb colorant, purpurina...



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## 3. Estimular amb moviments de les mans i dels dits, acompanyant-nos de cançons

- Algunes cançons:
  - Ralet-Ralet
  - “Cinco lobitos”
  - Pica manetes
  - Pon titeta pon
  - El Joan Petit quan balla
  - “Pica, pica pollito”
  - Qualsevol cançó infantil acompanyada de les mans



Il·lustracions de Núria Giralt

# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## 4. Estripar, arrugar, doblegar, manipular papers de diferents textures:

- Material:
  - Paper de seda
  - Paper de diari
  - Paper de cartró
  - Cartolina
  - Paper de bombolles
  - Albal, film, de forn...



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## 5. Botelles, caixes amb diferents objectes per a treure, posar, enroscar i encaixar:

- Material:
  - Botelles de diferents mides
  - Caixes de diferent forma i mida
  - Pompons, cigrons, mongetes, arròs, botons, pinces d'estendre roba...



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## 6. Manipular o passar fulles de revistes o de contes, les solapes d'un conte...

### ■ Material:

- Qualsevol revista que tingueu per casa
- Contes infantils
- Llibres d'adults...



- Podeu crear un llibre propi d'activitats sensorials amb materials que tingueu: goma eva, cinta de velcro, cremalleres, diferents cintes, cordons...





# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## 7. La panera del tresor

- Material:
  - Qualsevol objecte que tingueu per casa que tingui qualitat diferents de forma, tacte, soroll, temperatura, olor...com per exemple: polseres, guants de cuina, coladors, pal de la mel, fundes d'ulleres, cullera metàl·lica i de fusta, esponges, plomes, fils...



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

## 8. Jocs de manipulació i construcció que tingueu per casa:

- Material:

- Peces de construcció
- Legos
- Puzzles d'encaix
- Anelles
- Blocs

- Ho podeu fabricar vosaltres mateixos les peces amb rotllos de paper de wc, de cuina...



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

- 9. Manipular i experimentar amb materials moldejables creant diferents formes:
  - Material:
    - Plastilines
    - Argila
    - També podeu crear plastilina comestible:
      - 1 tassa de Maizena, 2 tasses de bicarbonat sòdic, i ½ tassa d'aigua freda i colorant alimentari opcional.



# ACTIVITATS MOTRICITAT FINA: 0-12 MESOS

- 10. Enganxar i desenganxar diferents materials:
  - Material:
    - Plastilina
    - Peganites de jocs, de la fruita, dels envasos...
    - Gomets
    - Trossets de paper o de goma-eva...

