

101 Ideas para estimular la motricidad fina

35. Enroscar tiras de papel para hacer cuentas de collar.
36. Abrochar y desabrochar botones: con sus propias prendas o en soportes realizados en maquetas.
37. Envolver objetos pequeños en papel.
38. Enroscar y desenroscar tapas de botellas, frascos, latas y de distintos envases.
39. Enroscar y desenroscar tuercas y tornillos con la mano.
40. Hacer churros de plastilina y cortarlos con las tijeras.
41. Hacer bolitas de plastilina y cortarlas por la mitad con un cuchillo de plástico.
42. Cortar siguiendo una línea recta, luego oblicua o inclinada.
43. Hacer nudos con cuerdas, cintas...
44. Atar los cordones en una maqueta hecha de cartón y con cordones.
45. Atarse cordones de las zapatillas propias.
46. Atar cordones de los zapatos de otros niños o niñas.
47. Abrochar cinturones o petos.
48. Picar con el punzón primero libremente, luego dentro de una superficie, después sobre una línea.
49. Tocar, apretar, sacudir, golpear, pellizcar, agitar, agarrar, soltar, palmear, frotar palmas y objetos de diferentes texturas y tamaños.
50. Palmas y dedos unidos: diferentes combinaciones de movimientos. (enlazar, separar y unir dedos, separar palma, separar palma y dedos manteniendo yemas unidas, acariciarse).
51. Flexión, extensión, círculos de las manos y los dedos.
52. Tamborilear, percutir.
53. Teclar en un teclado viejo.
54. Escalar con los dedos.
55. Puño cerrado: liberar dedo a dedo: "contar".
56. Decir que sí y que no con los dedos y las manos.
57. Subir la escalera que forman los dedos de la otra mano.
58. Subir una escalera imaginaria por la pared con los dedos.
59. Saludar al compañero/a del lado.
60. Dar la mano a los compañeros/as y apretar sin hacer daño.
61. Apretar pelotas pequeñas, pasarlas de una mano a otra.
62. Enrollar un hilo o lana en una pelota hasta taparla.
63. Enrollar un hilo, lana o cordel en un lápiz, una pieza, un taco de madera...
64. Las manos se abrazan, se esconden, se saludan, se aprietan.
65. Abrir y cerrar los dedos cambiando la velocidad.
66. Dar golpecitos con uno o varios dedos de la otra mano (ejercicio de la lluvia).
67. Recordar continuamente a la niña/o que coja el lápiz de forma correcta (utilizar lápiz triangular para entrenarse, después se puede pasar al normal, corrigiendo siempre que sea necesario).
68. Arrugar papel y formar pelotas.
69. Encestar pelotas en un recipiente con cada mano por separado.