



ACTIVITATS PSICOMOTRIUS

Etapa de desenvolupament : 0 – 1 any

Per tal d'estimular el to muscular:

- **Enrotllar al nadó:** amb una mà s'agafa l'infant pel cap i amb l'altre els malucs. D'aquesta manera, exerceix una posició fetal que relaxa l'infant.
- **Agafar-lo en braços:** s'agafa l'infant recolzant el seu cap en els braços de l'adult passant la mà per davall de les cames. Així, es pot acariciar l'infant amb l'altre mà.
- **Bressolar-lo:** ubica l'infant en posició pron en els braços de l'adult, i es realitza un suau balanceig.

Estimular la postura del nadó recolzat:

- **Maniobra de l'abraçada:** des de la posició supina agafar un braç del nadó i amb molta delicadesa guiar-lo cap a l'espatlla contrària. Després d'uns segons deixa que el braç torni sol a la seva posició inicial. Posteriorment, realitzar el mateix amb l'altre braç. Aquest exercici es pot realitzar dues o tres vegades al dia amb la mateixa quantitat de cops per cada braç.
- **Obrir i tancar les cames:** en posició supina agafar dels genolls i amb moviments suaus, obrir i tancar les cames fins que hi hagi una resistència per part del nadó.
- **Estendre les cames:** en la posició prona agafar amb suavitat les seves cames i estirar-les. Mantenir-lo un o dos segons en aquesta postura i deixar que torni a la postura inicial.
- **Pentinar-li les cames:** des de la posició prona amb un raspall de dents suau o una brotxa de maquillatge, pentinar les cames del nadó, des del maluc fins als dits dels peus.
- **Pentinar-li els braços:** el mateix exercici que l'anterior però aquest cop amb els braços. S'inicia de l'espatlla fins a la mà.



ACTIVITATS PSICOMOTRIUS

Estimular la postura del nadó de peu:

- **Flexionar els genolls:** agafar al nadó pel tronc a l'altura de les aixelles, ubicant-lo sobre una superfície dura i amb moviments suaus, pujar i baixar de manera que quan toqui la superfície deixar-lo caure una mica perquè flexioni els genolls.

Pujar escalons: agafar l'infant per davall de les aixelles subjectant-lo pel tronc i l'aproximar-lo a la vora de la taula fent que amb el peu toqui la vorera. Aquest contacte li provocarà una reacció semblant a la de pujar escalons.

Estimular la postura del nadó de genolls:

- **Semi flexió:** ubicar l'infant damunt de les teves cames i de front, recolzant el seu cap en el teu pit, agafant-lo per davall de les natges deixant que es recolzi en el teu braç, poc a poc, li treus el braç i el deixes per uns segons de genolls.

Estimular la postura del nadó assegut:

- **Assegut:** des dels primers dies es pot agafar l'infant i ubicar-lo en posició d'assegut sostenint el cap.
- **Recuperar l'equilibri:** mantenir l'infant assegut sostenint-li amb una mà el cap, mentre amb l'altre se li dóna un dit, incentivant-lo a agafar-lo fort. Si el desequilibra cap enrere o cap un costat, estimularàs a l'infant per posar el seu cap al costat contrari per recuperar l'estabilitat.

Estimular el control del cap i el coll en posició supina:

- Ubicar l'infant en posició supina sota una superfície dura. Situa't a prop d'ell i utilitzant un objecte cridaner atrau la seva atenció.
- Desplaçar una joguina de la dreta a l'esquerra suaument, provocant que l'infant el segueixi amb la mirada, movent el cap. Si no ho realitza, ajuda'l perquè ho faci.



ACTIVITATS PSICOMOTRIUS

Etapa de desenvolupament. 1-2 anys

Motricitat fina

Exercicis per les mans i per l'adquisició de la pinça digital:

- Facilitar a l'infant un paper i mostra-li com el pot arrugar amb una sola mà.
- Jugar amb ell a fer boles de plastilina.
- Prestar a l'infant una fulla de paper en blanc i vagi pintant amb un color, encara que siguin gargots (dibuixos sense sentit).
- Fer el mateix que l'anterior utilitzant pintura pels dits (no tòxiques).
- Untar els dits amb alguna substància dolça (melmelada) amb la intenció que el nadó es xucli els dits i els observi, potenciant la coordinació óculo manual.
- Incentivar-lo a tocar-se els palmells de les mans, com si fes aplaudiments.
- Introduir objectes a un recipient proporcional a la mida de la seva mà (una botella, un pot de cafè, etc.), estimulant que l'infant tregui els objectes del recipient.

Exercicis per les mans i per l'adquisició de la pinça digital:

- Quan l'infant estigui assegut a la taula deixa que les seves mans explorin diferències entre sòlids i líquids, i entre aliments freds i calents.
- Animar-lo a traspasar un objecte d'una mà a l'altre.
- Guiar a l'infant a empènyer un objecte petit fins un forat, a glopejar tecles d'una joguina o teclat de joguina.



ACTIVITATS PSICOMOTRIUS

Motricitat gruixuda

Postures estimulants:

- Quan l'infant, es trobi en la posició prona, permet-li moure's, és important mostrar-li qualque objecte que li cridi l'atenció visual.
- Des de la posició prona, estimular a l'infant a que s'aixequi damunt dels palmells de les mans utilitzant algun objecte o joguina que desitgi agafar. Allunyant-lo de mica en mica de forma vertical, per tal de pugui aconseguir la posició.
- És important estimular que l'infant romangui assegut, perquè així pots utilitzar diferents objectes que li cridin l'atenció, mantenint aquesta postura mentre juga.
- Pots ajudar a l'infant a mantenir-se de genolls, ubicant-lo davant d'una cadira, subjectant-lo firmament del maluc i mantenint estables les seves cames. És interessant posar objectes damunt la cadira per motivar-lo a romandre el màxim temps possible en aquesta postura.
- A través de la posició del gateig, pots estimular a que arribi a algun objecte preferit.



ACTIVITATS PSICOMOTRIUS

Etapa de desenvolupament : 2-3 anys

- Animar-lo a que manipuli la cullera a l'hora d'alimentar-se.
- Dibuixar línies en una fulla amb la intenció de que l'infant imiti la teva conducta, si es necessari ajuda'l i després motiva'l a que ho faci de forma autònoma.
- Amb cubs petits de fusta, jugar amb l'infant a construir edificis, piràmides o torres, inicialment si es necessari, fer una demostració perquè l'infant ho pugui imitar.
- Ensenyar-li a llevar el paper d'un regal o paquet, començant amb elements grans i continuant amb elements més petits de forma progressiva.
- Entregar-li plastilina perquè faci boles.
- Agafar un paper i doblega'l de forma diagonal, procurant que l'infant observi el que estàs fent, mentre li vocalitzes les teves accions. Després li demanes a l'infant que ho realitzi amb tu. Si no ho fa correctament, vocalitza-li i torna a repetir l'acció conjuntament.

Motricitat gruixuda i equilibri dinàmic i estàtic

- Fer dues fileres de cadires, i incentiva'l a caminar pel damunt ajudant-lo amb les mans.
- Estimular que l'infant camini sota una taula de 30 cm d'amplada.
- Estimular-lo a pujar a una superfície desnivellada i després a experimentar amb l'escales, sempre amb supervisió permanent.
- Fer jocs amb pilotes on l'infant hagi de golejar-les amb el peu.



ACTIVITATS PSICOMOTRIUS

- Animar a l'infant perquè amb ambdós cames es posi de "cuclilles" i juga a qui estar més temps en aquesta postura.
- Incentivar el salt, sobre una superfície blana com el llit.
- Ubicar-te a una distància curta de l'infant per fer rodar una pilota cap a ell, indicant verbalment i gestualment que la torni.
- Jugar a llençar la pilota dintre d'un cub, cada cop augmentant més la distància.
- Incentivar que realitzi salts cap al davant, com per exemple saltar un petit desnivell.

Desitgem que aquest conjunt d'estratègies i orientacions us permetin vivenciar conjuntament amb els infants activitats psicomotrius que contribueixin al seu desenvolupament global i integral.