



Rutines (estimulació de la psicomotricitat)

És important involucrar als nens/es en les nostres rutines diàries a casa i que aprenguin a desenvolupar-les des de ben petits.

Us proposem algunes activitats senzilles que permeten treballar la motricitat fina que com hem comentat en anteriors activitats són accions que necessiten precisió i coordinació oculomanual amb les mans.

- **Estendre la roba:** Amb les pinces es poden treballar infinitat de gestos i moviments. Els infants ens poden ajudar a penjar peces petites o a donar-nos les pinces. També es poden utilitzar les pinces per agafar les peces de roba del cistell i intentar agafar-les.
- **Escombrar:** Ens poden ajudar a escombrar, evidentment amb ajuda de l'adult.
- **Guardar menjar:** Ens poden ajudar a traspassar per exemple els macarrons o cigrons secs del paquet a un pot amb una cullera grossa o amb les mans (sempre ben netes).
- **Pentinar-se:** el fet de pentinar, fer cues, trenes, posar diademes, clips, són exercicis que es fan amb les mans i que calen precisió.
- **Parar taula o recollir-la:** es pot treballar tant la motricitat fina com la gruixuda donat que també es requereixen desplaçaments.

