



AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida 📞 973046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

**PROPOSTES D'ACTIVITATS PER ESTIMULAR
LA PSICOMOTRICITAT GROSSA I LES PRÀXIES**




GUIA REALITZADA PER L'EQUIP DE DE TERÀPIA OCUPACIONAL DE AYA ESPAI

Montse Arana, Helena Chocano i Virginia Peña



AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTES D'ACTIVITATS I JOCS PER ESTIMULAR LA PSICOMOTRICITAT GROSSA I LES PRÀXIES

SI EN ALGUN MOMENT US HEU QÜESTIONAT LA IMPORTÀNCIA DE JUGAR AMB ELS VOSTRES FILLS/ES, AQUESTES SOL SÓN ALGUNES DE LES RAONS DE PERQUÈ US ANIMEM A FER-HO!

PERQUÈ JUGANT AMB ELS VOSTRES FILLS/ES...

ESTIMULEU EL SEU
DESENVOLUPAMENT
SENSORIAL I
PSICOMOTRIU

MILLOREU LA
RELACIÓ
FAMILIAR I
ENFORTEIXES
LA SEVA
AUTOESTIMA I
SENTIT DE
COMPETÈNCIA

POTENCIEU LES
SEVES
HABILITATS DE
COMUNICACIÓ I
INTERACCIÓ I DE
REGULACIÓ
EMOCIONAL

ESTIMULEU EL
DESENVOLUPAMENT DE
LES SEVES HABILITATS
COGNITIVES I DEL
LLENGUATGE

ESTIMULEU LA
SEVA IMAGINACIÓ
I LA CREATIVITAT

SOU MÉS FELIÇOS!

I PERQUÈ MENTRE JUGUEU AMB EL VOSTRE/S FILLS/ES...

FOMENTEU LA
PARTICIPACIÓ ACTIVA
I L'AUTONOMIA DEL
TEU FILL/A

FOMENTEU
L'ESCOLTA ACTIVA,
LA NEGOCIACIÓ I EL
PACTE

POTENCIEU EL JOC
GRUPAL I COOPERATIU I
EVITA EL JOC
COMPETITIU

REFORCEU
POSITIVAMENT
L'ESFORÇ DEL
TEU FILL/A
PARLA SEMPRE
EN POSITIU

GAUDEIX DEL
PLAER DE
JUGAR. NO
IMPORTA
L'EDAT QUE
TINGUIS

NO BUSQUEU
EXCUSES PER NO
JUGAR. SIGUEU ELS
PROTAGONISTES DE
DEL QUE PEL TEU
FILL/A SERÀ,
SEGUR, EL MILLOR
MOMENT DEL DIA!!




AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida 📞 973046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Aquestes són algunes propostes que podeu fer a casa per passar una bona estona amb els vostres fills/es i, alhora, estimular les habilitats de psicomotricitat grossa i de planificació.




La major part de les propostes les podeu fer amb el vostre cos i amb equipament i material que teniu per casa.

PROPOSTES D'ACTIVITATS I JOCS PER ESTIMULAR LA MOTRICITAT GROSSA I LES PRÀXIES.		
PROPOSTA 1: EL MON ANIMAL		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
<p>Cartes o pictogrames d'animals. En cas de no tenir res d'això o no posseir d'impressora per a imprimir els pictogrames, cada jugador pot pensar en un animal.</p> <p>Existeixen variants en les quals podem imitar situacions, accions del dia a dia, pel·lícules, emocions, etc. Tireu-li imaginació!</p>	<p>Hauem d'imitar l'animal que ens hagi tocat ¡ALERTA, sense fer sorolls!, només amb el nostre cos i la resta de jugadors haurà d'endevinar que animal es tracta.</p>	



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTA 2: CARRERES DE SACS

QUÈ NECESSITEM

N'hi ha prou amb tenir un passadís o espai llarg a casa i bosses d'escombraries.

QUÈ PODEM FER

Posar-nos les bosses d'escombraries a manera de sac als peus i ser més ràpid que la resta.

IMATGE





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida 📞 973046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTA 3. LA CERCA DEL TRESOR

QUÈ NECESSITEM

Un foli, llapis de colors i qualsevol objecte que pugui servir com a tresor.

QUÈ PODEM FER

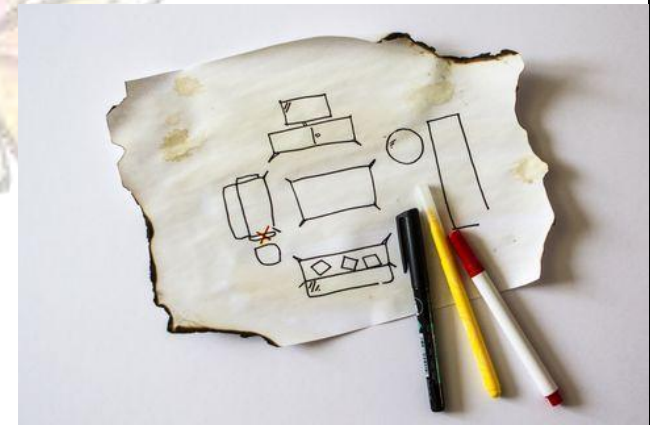
Dibuixem en un foli un mapa de la nostra casa i assenyalem on es troben amagats els tresors.

Es pot complicar el joc posant normes: només es pot buscar el tresor gatejant, o anant a peu coix, etc.

Una altra opció és que un dels nens vagi amb els ulls tancats i el seu germà o la seva mare/pare li vagi indicant cap a on ha d'anar per a trobar els tresors, guiant-se pel mapa (cap endavant, cap endarrere, dreta, esquerra, a dalt, a baix, ¡cuidat amb el graó!, etc.

També es pot modificar el mapa per anar trobant pistes que ens acostin a l'objecte. Per exemple: "la següent pista es troba en un lloc on guardem el menjar".




IMATGE





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTA 4. ATENT A L'ORDRE		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
<p>Dos cadires</p> <p>Una corda</p> <p>Cintes de colors (es poden fabricar amb cartolina, paper de ceba o pintant-les en un foli i retallant-les)</p>	<p>Fixem les cintes a la corda i la lliguem a les cadires. Llavors podem donar seqüències d'ordres i el nen haurà de tocar amb el peu els colors en l'ordre que li hem dit. Exemple: groc-rosa-verd-blau.</p> <p>Podem augmentar a poc a poc el nombre de colors en una mateixa ordre.</p> <p>A més de treballar a nivell corporal, estem treballant altres components de caràcter cognitiu (memòria auditiva, atenció, etc.).</p>	



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



PROPOSTA 5. CIRCUITS		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
<p>Formes de peus i mans. Rodones. Fletxes i números. Cons (paper higiènic o caixes de cartó) Tots els podem realitzar amb cartolines.</p>	<p>Seguir el circuit seguint les fletxes, passant els números en ordre o ordre invers, saltant d'una rodona a un altra, usant el peu o mà que estigui dibuixat, sorteiant objectes, etc.</p> <p>Crear rajoles o twisters</p> <p>Col·locar cintes en un passadís i haver d'esquivar-les mentre recollim objectes</p>	
<p>Cintes de paper</p>	<p>Col·locar cintes en un passadís i haver d'esquivar-les mentre recollim objectes</p>	



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat


<p>Cinta de carrosser</p>	<p>Creem un recorregut amb la cinta en el terra de l'habitació i posem objectes al llarg d'aquest. Hem de recollir tots els objectes sense sortir-nos del recorregut.</p> <p>Podem posar diferents normes: <u>passar el recorregut a peu coix, saltant, de costat, amb les mans i els peus, etc.</u></p>	
<p>Llaunes de conserves o tomàquet, cola-caó, etc. que siguin cilíndriques i una mica allargades</p>	<p>Fabriquem unes xanques fent dos forats a les llaunes en la part inferior i introduïm la corda.</p> <p>Una vegada fabricats les nostres xanques, podem realitzar els diferents recorreguts amb ells.</p>	



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTA 6. BITLLES		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
Ampolles d'aigua plenes d'arròs o llegums Una pilota. Podem decorar les ampolles amb colors, números, etc.	Col·locar les pilotes com si es tractés de les bitlles i intentar tirar les màximes possibles amb la pilota.	
PROPOSTA 7. BÀSQUET		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
Cistella o galleda. Pilotes	Col·locar la galleda o diverses galledes a diferents distàncies i haver d'encistellar la pilota. També podem afegir classificació per colors o per números (assignant a cada pilota i galleda un color o número)	



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat


PROPOSTA 8. QUE NO CAIGUI		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
<p>Globus</p> <p>Matamosques o un altre objecte similar</p> <p>També es pot fer amb plats de plàstic i depressors com apareix en la imatge</p>	<p>Hem de donar tocs amb el globus sense que caigui a terra. Pot ser al ritme de la música o jugar en parelles</p> <p>També es pot portar el globus per un circuit sense que caigui.</p>	
PROPOSTA 9. ATRAPA EL MOCADOR		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
<p>Mocadors o draps</p>	<p>Cada jugador ha de posar-se un mocador en forma de cua o en la part del cos que vulgui, sempre que sigui visible. Es marca un temps de joc i durant aquest temps hem d'aconseguir robar la majoria de mocadors i evitar que ens treguin el nostre.</p> <p>Es pot realitzar a l'hora que estem fent altres activitats per a fomentar a més l'atenció o l'atenció dividida.</p>	



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTA 10. ¡TROBA LA RIMA!		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
Plats o cartolines Retoladors de colors	<p>En cada plat o cartolina (retallada prèviament en forma de rodona), escrivim paraules que rimin. Quantes més rimes diferents, més es complica el joc.</p> <p>Repartim les rimes pel sòl de l'habitació i posem una línia de sortida. Els jugadors esperen l'ordre i han de sortir a buscar la paraula. Exemple: una paraula que rimi amb lleó.</p> <p>Si resulta molt difícil o per a nens més petits es pot modificar i que sigui de classificar. Exemple: un objecte que estigui en la cuina.</p>	



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTA 11. JOC SIMBÒLIC

QUÈ NECESSITEM

Imaginació i tot el que tinguis per casa

QUÈ PODEM FER

No us oblideu de treballar el joc simbòlic, podeu recrear el que vulgueu: cuiners, botigues, policies i lladres, metges, etc.

A més, si voleu treure-li el màxim partit al joc simbòlic i treballar tots els components d'ideació, planificació i execució implicats en la praxis, recordar que podeu estructurar el joc amb els vostres fills des del principi:

- A què jugarem.
- Què necessitarem.
- Com ho farem, qui serà qui, etc.
- Construir el necessari per al desenvolupament el joc (objectes, materials, etc.).
- Finalment A JUGAR!

IMATGE





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida 📞 973046217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PROPOSTA 12. ¡A CUINAR!		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER	IMATGE
Aliments i material de cuina i l'ajuda d'un adult	<p>Podem fer tot tipus de receptes: dolços, salades, qualsevol cosa que vulguem.</p> <p>Igual que amb el joc simbòlic, donar-li importància als passos previs a cuinar, ens ajudarà a treballar el components de la praxis:</p> <ul style="list-style-type: none">- Triar què cuinarem- On buscarem la recepta- Què necessitem per a cuinar-la- Com ho cuinarem- Seguir els passos per a fer-la- Finalment ¡A MENJAR!	