



ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




**PROPOSTES D'ACTIVITATS PER ESTIMULAR  
LA PSICOMOTRICITAT FINA I LES HABILITATS COGNITIVES**

**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 17-17 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## PROPOSTES D'ACTIVITATS I JOCS PER ESTIMULAR LA PSICOMOTRICITAT FINA I LES HABILITATS COGNITIVES

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

US SENTIU 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, EL PACTE I ELS LÍMITS

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

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://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 cognitives i de psicomotricitat fina. La major part de les propostes les podeu fer amb material que teniu per casa.

<b>FEM PINTURA DE DITS CASOLANA</b>		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER?	IMATGE
<ul style="list-style-type: none"><li>-6 tasses d'aigua, de les quals, 1 freda i 5 calentes.</li><li>-2 tasses de farina de panís (maicena).</li><li>-Colorants alimentaris</li></ul>	<p>Barreja la farina de panís amb la tassa d'aigua freda.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Escalfa la resta de l'aigua i retira-abans que Comenceu a bullir.</li><li>-Afegeix l'aigua calenta a la barreja anterior de farina de panís i aigua freda a poc a poc, mitjançant subhasta que es consigna una textura semblant a una natilla, amb Certa gruix, però sense passar-se.</li><li>-Ja tens la base. Ara deixa-ho reposar una mica i divideix-la en flascons.</li><li>-Afegeix el colorant alimentari de diferents colors i llest.</li><li>-Si sobra una mica de pintura, la pots guardar a la nevera i usar-se en altre moment. Quan vagis a usar-se de nou, caldria escalfar-la una mica.</li></ul>	



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB ROTLLOS WC

### QUÈ NECESSITEM

- Paper de WC
- Pal d' escombra
- Joguines petites
- Creativitat

### QUÈ PODEM FER?

- Torres: jugar a veure quants rotllos col·loqueu en una mateixa torre.  
Jugar a tirar-la amb diferents parts de el cos (peus, cap, braços)
- Fer collarets de paper de WC (amb pals de muntanya, escombra, pal de fregar o estics).
- Jugar a bitlles( paper WC): col·locar els papers al davant i llançar amb una pilota, posar-li punts als rotllos segons distancia i treballar el càlcul, sumes, restes...
- Construir cases, parets, castells...
- Fer una passarel·la o circuit i que hagin de caminar sense que el rotllo se'ls caigui (sobre del cap amb un rotllo, amb 2 o 3... o amb el rotllo entre els genolls, sobre els peus,...).
- Estirar el rotllo i tallar un tros llarg per a cada participant, col·locar un objecte que pesi poc a l'extrem de cada tros, a la de 3 cada participant haurà de enrotllar el seu tros per agafar quan abans en l'objecte de l'extrem.
- Fer un circuit amb els rotllos de wc.




### IMATGE





# AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB OERES I TAPS DE SURO

### QUÈ NECESSITEM

- Taps de Suros
- Oeres
- Imaginació
- Pinces de la cuina
- safata de plàstic o gibrell amb aigua

### QUÈ PODEM FER?

- Agafar els suros i pintar-los, classificar-los per colors en les oeres utilitzant pinces
- Jugar fer construccions amb els taps de suro (edifici, torre, vaixells, somriure...) i han d'endevinar de què es traca.
- en una safata o gibrell amb aigua, poseu suros i els heu de rescatar usant les pinces de la cuina.

### IMATGE





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046217 - 66766578 aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB TUBS DE CARTRÓ, PINTURES, PINCES I BOLETES

### QUÈ NECESSITEM

- 6-8 fulls de paper
- 6-8 Tubs de cartró de paper de wc, de tovallons de paper, etc.
- Pintura de diferents colors
- Pincers de cuina o pincers de depilar o palets xinesos.
- Boletes de plastilina petites de diferents colors.

### QUÈ PODEM FER?

- Pintar els 6-8 tubs de cartró de paper de wc o de tovallons de paper, cadascun d'un color diferent.
  - Pintar cada full de paper amb els mateixos colors que hem pintat els tubs.
  - Tallar cada full en 6-8 tires.
  - Fer una boleta amb cada tira de paper de color
- També podem fer les boletes amb plastilina de diferents colors, tot cantant: "bola, boleta, ben rodoneta..."
- Amb els pals xinesos, o de pinxos, agafar cada boleta i col·locar-la al tub que correspongui en funció del color.




### IMATGE





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL




 C/ Ballester 17-11 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

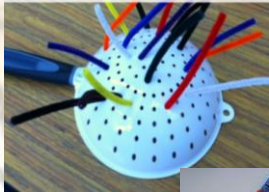
ACTIVITATS AMB PINCES, CANYETES		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER?	IMATGE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Canyetes de diferents colors</li><li>- Cordills de plàstic (scobydou)</li><li>- Palets de fusta</li><li>- Tisores, pegament</li><li>- Pinces i pinces d'estendre la roba.</li><li>- Capsa de cartró</li><li>- Pot amb forats</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Tallar les canyetes a trossos.</li><li>- Classificar els trossos de canyeta per colors i posar-los amb les pinces en gots de plàstic dels diferents colors.</li><li>- Enfilars els trossos de canyeta de cada color als palets de fusta o cordill.</li><li>- Posar pinces d'estendre roba per colors en las canyetes per colors.</li><li>- Fer series de colors en cada palet de fusta i enfilars-los</li><li>- Fer collarets amb els trossos de canyeta i un scobydou</li><li>- Fer dibuixos o escriure paraules amb els trossets de les canyetes</li><li>- Fer una laberint amb els trossos de canyeta</li></ul>	 <p>The image collage illustrates various activities using sticks and beads. The top left shows a box of colorful sticks and a pair of scissors. The top right shows a necklace made of sticks and beads with the text 'COMO HACER UN COLLAR CON PAJITAS'. The middle left shows a hand placing a stick on a board with the name 'Sara' written in sticks. The middle right shows a hand using a glue stick to attach a stick to a board. The bottom shows a maze made of sticks and a small bowl of beads.</p>



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)




ACTIVITATS AMB NETEJAPIPES		
QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER?	IMATGE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Netejapipes de colors</li><li>- Colador</li><li>- Safata de forexpan.</li><li>- Contes de colors</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Enfilar-los al colador.</li><li>2. fer forats a la safata de forexpan, pintar el voltant de cada forat de diferents colors i enfilarels neteja pipes al color que correspongui.</li><li>2. Empegar un trosset de paper a un extrem del neteja pipes amb un número. Enfilarels tantes boletes con el nombre indiqui. Poden ser:<ul style="list-style-type: none"><li>-boletes de diferents colors</li><li>-boletes dels mateix color que el neteja pipes.</li><li>-fer sèries (per colors, formes), amb els contes de colors que enfilem al neteja pipes. Podem augmentar la dificultat de la sèrie progressivament</li></ul></li><li>4. Fer formes, lletres, dibuixos, etc. amb els neteja pipes</li></ol>	   





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB SORRA, SAL, PÀ RATLLAT, ETC.

### QUÈ NECESSITEM

- Safata o capsa de cartró rectangular
- Sorra fina, sal, sucre, pa ratllat, etc.
- Lletres escrites o de plàstic: de pal, lletra lligada, impremta, etc.
- pedres
- pintura

### QUÈ PODEM FER?

- Reproduir diferents traços
- per parelles, un emet un so i l'altre ha de reproduir la lletra que correspon al so.
- Pintar les pedres i dibuixar a cada pedra una lletra, un número, una forma, un dibuix simple.
- Aprofitar les pedres per reproduir el dibuix de cada pedra amb els dits a la sorra
- Reproduir les formes, lletres, paraules, dibuixos que l'altra persona digui verbalment




### IMATGE





# AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB GOMES DE COLORS, TUBS DE CARTRÓ, XINXETES.

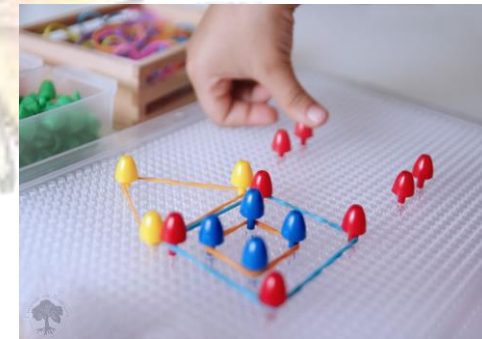
### QUÈ NECESSITEM

- Gomes de colors
- Tubs de cartró
- Plàstic dur o full amb forats
- Xinxetes de cap de colors

### QUÈ PODEM FER?

- Passar les gomes pel tub.
- Passar les gomes de diferents colors pels tubs fent sèries diferents
- Si no tenim el plàstic foradat, podem agafar una tapa de cartró i fer-li forats de la mida de les puntes de les xinxetes.
- Fer dibuixos amb les xinxetes i gomes seguint o no, una pauta




### IMATGE





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)




## ACTIVITATS AMB BOTONS, AIGUA, PALETS XINESOS.

QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER?	IMATGE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Botons de diferents mesures, colors</li><li>- Cordill</li><li>- Pot amb ranures de diferents mesures</li><li>- Gibrèll amb aigua.</li><li>- Pinceres, palets xinesos</li><li>- Cartró folrat de roba amb botons cosits</li><li>- Trossets de roba de diferents formes, colors, amb una ranura.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enfilat de botons, Fer sèries per colors, mesures, formes, ...</li><li>- Passar el cordill pels forats dels botons,...</li><li>- Passar els botons per les diferents ranures fetes a la roba o al feltre, en funció de mesura, color, etc.</li><li>- Pescar botons amb les pinceres, palets xinesos dins del gibrèll d'aigua</li><li>- Botonar els trossets de roba als botons.</li></ul>	   



# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS PER CREA PLAY DOH/PLASTELINA

### QUÈ NECESSITEM

#### INGREDIENTS:

- 2 mesures de farina
- 1 mesura de sal
- 1 mesura d'aigua
- colorant alimentari
- un bol

Creant la nostra plastilina podem potenciar els músculs intrínsecs de la mà (tan necessaris per a escriure, retallar, vestir-nos o menjar) a més d'experimentar amb el tacte.

### QUÈ PODEM FER?

-Barreges les dues mesures de farina amb la sal i l'aigua i unes gotes de colorant alimentari i... a amassar!

-si et queda massa enganxós o massa sec pots afegir farina o aigua fins que quedi textura de plastilina. Al principi s'enganxa una mica a les mans, però a mida que amasses es va fent més sec i hauria de quedar una bola que no s'enganxés.

A partir d'aquí podeu fer varietats diferents de plastilines: plastilina amb olors, amb herbes naturals, plastilina brillant amb purpurina, amb textures, aromàtica, de cítrics, sedosa i suau per a pells sensibles, amb lavanda...

Amb aquest material sorgeixen jocs com per exemple crear lletres o números, un arc iris o podeu ficar dins diferents joguines i que els busquin.




### IMATGE





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS PER CREA SLIME CASERO

### QUÈ NECESSITEM

INGREDIENTS:  
-Cola Blanca  
-Colorant alimentari, pintures al Tremp o pintura rentable.  
-Envàs de plàstic.  
150ml aigua  
-3 cullerades de detergent líquid.

### QUÈ PODEM FER?

1. En un recipient de plàstic posar 2 cullerades de cola blanca sintètica, 3 gotes de colorant alimentari del color que vulgueu i remenar bé fins que estigui tot ben barrejat i que quedi una massa uniforme.  
Si voleu que el color sembli més intens, afegir-hi unes gotes més de colorant.  
També hi podeu posar purpurina, brillantina o lluentons.
2. En un altre recipient, afegiu 2 cullerades de detergent líquid i 1 cullerada d'aigua i remeneu-ho fins que es barregin bé.
3. Uniu les dues barreges i remeneu-les sense parar fins que es formi una massa, que haureu de pastar amb les mans fins que vaja agafant consistència.




### IMATGE





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB XAPES DE REFRESCS

### QUÈ NECESSITEM

- Xapes
- Cinta de Carrosser o cinta adhesiva de colors
- Pintura per decorar les xapes
- tub de cartró dels tovallons de paper
- palets de gelat
- boletes de paper, borles, de plastilina, etc.

### QUÈ PODEM FER?

- Pintes les xapes, els podem posar lletres enganxades també i jugar a fer un tortell de "passaparaula", a el penjat, al tres e ratlla, etc.
- Jugar un partit de futbol amb xapes.
- Jugar al 3 en ratlla
- L'arbre fruiter:  
Pintar de coloretts els palets de gelat i empeguem a l'extrem de cadascun d'ells, una xapa.  
Fer forats al llarg del tub de cartró i introduir un palet a cada forat.  
A l'extrem de cada forat, poseu les boletes i després, les haurem de collir i seleccionar-les i classificar-les segons la mida i/o el color.




### IMATGE





# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB GOMETES DE CABELLS

### QUÈ NECESSITEM

- Gomes de cabell de colors.
- Targetes de mans o dibuixades a mà si no podem imprimir- les.
- Paper
- colors

### QUÈ PODEM FER?

- tallar trossets de paper a mida dinA5 aproximadament, posar la mà a sobre i dibuixar-la al paper resseguint-la amb un llapis. Fer-ho ambdues mans.
- Pinteu les mans i pinteu diferents sèries de gometes posades a diferents dits.
- Agafar una targeta i intentar col·locar les gomes en la pròpia mà o d'una altra persona, de la manera que s'indica a la targeta.
- Targetes repartides per la taula, un jugador es fixa en una (sense dir-ho) i ha de fer- la i els altres han d'indicar o afagar la targeta correcta.
- Inventar-se una nova seqüència de colors que no estiguin en les targetes.




### IMATGE





# AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 66766578  aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

## ACTIVITATS AMB OUERES I BOLETES DE COLORS

### QUÈ NECESSITEM

- Oueres
- Pintura
- Borles o boletes de plastilina o altres materials (lacasitos,...)
- Pinces
- Imaginació

### QUÈ PODEM FER?

- Fer plantilles amb rodones pintades de diferents colors (imatge) i fer les sèries de les plantilles, amb les boletes fetes prèviament com en les de la imatge.
- Pintar les oueres de diferents colors i després classificar les boletes de colors usant pinces de la cuina o altres pinces que tingueu.

### IMATGE







# AYA

ESPai TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046217 - 667666578 aya@aya-espai.cat [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)




## ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA QUE POTENCIEN EL TREBALL DE MOTRICITAT FINA

QUÈ NECESSITEM	QUÈ PODEM FER?	IMATGE
<ul style="list-style-type: none"><li>-Deixar a l'infant que experimenti.</li><li>-Motivació</li><li>-Flexibilitat</li><li>-Confiança</li></ul>	<p><b>A la cuina</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Netejar verdura / fruita.</li><li>- Esprémer taronges</li><li>- Tallar aliments amb ganivet i forquilla aliments semidurs: maduixes, plàtans, mandarines ...</li><li>- Pelar ous durs</li><li>- Pelar fruita seca: cacauets, pistatxos,...</li><li>- Tallar amanida amb les dues mans</li><li>- batre ous</li><li>- Fer una pizza casolana: estendre la massa, tirar el tomàquet, formatge, olives tallades ..</li><li>- Fer postres: galetes, pa de pessic ...</li></ul> <p><b>Instrumentals</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pintar les ungles,</li><li>- Escriure la llista de la compra</li><li>- Tallar la uncles, maquillar</li><li>- estendre la roba, plegar la roba</li><li>- treure la pols, escombrar,</li><li>- Fregar, plegar la roba,</li><li>- plantar o regar les plantes</li><li>- plegar els llençols, netejar vidres</li><li>- fer el llit, comptar diners</li><li>- escriure la llista de la compra</li><li>- comptar diner</li></ul>	  



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  [aya@aya-espai.cat](mailto:aya@aya-espai.cat) [www.aya-espai.cat](http://www.aya-espai.cat)

