

Fine Motor Activities

Fine motor skills are those that involve use of small muscles in the hand, fingers, and thumb. With the development of fine motor skills, your child is able to complete more advanced tasks such as feeding, holding a writing utensil, and buttoning and unzipping clothes.

Below is a list of fun fine motor activities that promotes refinement of small hand-coordination.

Water play. Set up an area for your child to experiment with water. Have him pour, dump, and splash the water. Include squirt toys such as water guns and squeeze toys (fish) to encourage hand or pinch strength.

More information: Finger strength is required for everyday self-care tasks including buttoning and zipping articles of clothing, cutting a steak at dinner, and flossing; it helps develop the endurance to complete tasks such as writing a full page; and helps with larger motor tasks including climbing play structures or holding rackets in racket sports.

Building. Encourage building with different sized blocks including Duplos, Mega Blocks, nesting boxes, and small one-inch blocks. Take it up a notch and include other household objects or toys.

More information: building blocks facilitates learning in all areas of development including physical (i.e., fine and gross motor), cognition (i.e., intellectual), language, and social-emotional. Playing and building with different blocks allows children to explore the varying shapes, sizes, colors, textures, and weight. Constructing towers and knocking the blocks over teaches children cause and effect and offers them sensory (i.e., auditory, visual, and tactile) experiences. In addition, in a study by Wolfgang, Stannard, and Jones (2009), the researchers concluded that block play performance is a predictor of mathematics achievement in later school. Pull out the blocks and play!

Drawing. Encourage your child to draw or paint on a variety of surfaces. Have her use her fingers to draw on the sand or in shaving cream, hold a paintbrush to paint on paper or a canvas taped onto the wall, pencils/crayons/markers on paper, chalk on the sidewalk, and paint on various objects (e.g., vase, picture frame, etc.).

More information: Like most activities, drawing helps with all areas of development. Children can at times draw to express themselves and you can use this activity to engage and connect with your child. Not only does it stimulate their creative and imaginative skills, it helps children extend their concentration skills. Motorically, drawing helps with manipulative skills (i.e., using a refined grasp when holding a writing utensil) and serves as a foundation for successful handwriting.



Fine Motor Activities

Digging. Encourage your child to hide his favorite toys under the sand by scooping, shoveling, or pouring sand over the items. Have your child look for the toys.

More information: digging-type of activities provides opportunities for a child to use hand-eye coordination while grading their strength for digging, pulling, scooping, and shoveling varying amounts of sand. Digging also provides a child with a rich tactile experience when they use their hands to look for toys.

Cooking. Have your child help with stirring, pouring, cutting, rolling, and mixing.

More information: Cooking fosters opportunities to target all areas of development. Following directions from adults requires strong receptive communication skills (listening), attention and memory (cognitive task), and effective social interaction skills; and helps promote independence in self-care skills. Like digging in the sand, cooking offers children a wonderful sensory experience while touching, smelling, and tasting foods; and promotes fine motor development to help with more advanced tasks.

Cutting. Introduce your child to scissors. Cut a variety of different things such as play dough, paper, and straws. When he has control of using scissors have him snip pieces of papers, then lines, and eventually move to designs and shapes.

More information: cutting allows a child to work on the small muscles in the fingers and palms of their hands through continuous opening and closing of the hand. The same muscles are used for gripping things like writing and eating utensils, toothbrush, and putting on socks and pants.

Puzzles. Introduce varying degrees of difficulty for puzzle play. Start with two-piece large knob puzzles and move to five-piece puzzles without knobs. Have your child put coins in a piggy bank or complete shape sorter cubes.

More information: puzzle-play offers a child opportunity to practice their perception and concepts and attention and memory skills (both part of cognition) while manipulating puzzle pieces. Varying degrees of a puzzle's difficulty help strengthen a child's functional grip/grasp of objects; and promotes bilateral hand skills (i.e., hand-eye coordination), postural control and stability, and upper extremity control. Puzzle play stimulates development of skilled finger movements for later activities such as writing, cutting, climbing, and brushing.

Play dough. Encourage your child to manipulate the play dough in different ways by squeezing, rolling, pinching, poking, and cutting (with adult supervision). Make different things using cookie cutters and tool sets (e.g., rolling pin, pizza cutter, stamps, etc.) including cookies and pizza.

More information: play dough allows a child to experiment with hand and finger movement control when he/she exerts force against resistance while manipulating tools during play. Movement control developed during play helps with everyday tools such as cutlery, toothbrush, hairbrush, and scissors.



Fine Motor Activities

Beading. Make bracelets or necklaces out of varying sized beads or edible jewelry using Cheerios, Fruit Loops, Lucky Charms, or Lifesavers.

More information: beading not only helps with fine motor development, but helps with perceptual-motor activities that require hand-eye coordination. Beading promotes different grasps (depending on the size of the bead or object), bilateral coordination of the child's hands, planning of what colors or designs to use (cognitive skill), and patience. Last, when a child accomplishes this task, he/she can eat his/her creation!

Clothespins. Integrate clothespins into play or activities to encourage the pincer grasp. Hang pictures on a string, hang up clothing on a line, and pick up small objects (e.g., cotton balls, pompons, etc.) using the clothespin.

More information: clothespins help strengthen a child's pincer/pincher grasp and promotes utilization of hands and fingers for manipulating everyday items including holding a pencil for writing, using cutlery during mealtime, and tying shoelaces.

References

Wolfgang, C. H., Stannard, L. L., & Jones, I. (2009). Block play performance among preschoolers as a predictor of later school achievement in mathematics. *Journal of Research in Childhood Education*, 15, 173-180.



Actividades de Motricidad Fina

Las habilidades motricidad fina son aquellas que implican el uso de músculos pequeños en la mano, los dedos y el pulgar. Con el desarrollo de las habilidades motoras finas, su hijo puede completar tareas mas avanzadas como alimentarse, sostener un lápiz, y abrocharse y desabrocharse la ropa.

A continuación hay una lista de actividades divertidas de motricidad fina que promueven el refinamiento de la coordinación.

Juego acuático. Establezca un área para que su hijo experimente con agua. Haga que vierta, arroje y salpique el agua. Incluya juguetes como pistolas de agua y juguetes para apretar (peces) para fomentar la fuerza de las manos o pellizcos.

Mas información: Se requiere la fuerza de los dedos para las tareas cotidianas de autocuidado, como abotonarse y abrocharse prendas de vestir, cortar un filete en la cena y usar hilo dental; y ayuda con tareas motoras mas grandes, como o escalar estructuras de juego o sostener raquetas en deportes de raquetas.

Construcción. Fomente la construcción con bloques de diferentes tamaños, incluyendo Duplos, Mega Bloques, cajas de anidación y pequeños bloques de una pulgada. Incluya otros objetos domésticos o juguetes para hacer la actividad un poco mas difícil.

Mas información: los bloques de construcción facilitan el aprendizaje en todas las áreas del desarrollo, incluida las físicas (es decir, motricidad fina y gruesa), cognición (es decir, intelectual), lenguaje y socioemocional. Jugar y construir con diferentes bloques les permite a los niños explorar las diferentes formas, tamaños, colores, texturas y peso. Construir torres y derribar los bloques ensena a los niños la causa y efecto y les ofrece experiencias sensoriales (es decir, auditivas, visuales y táctiles). Además, en un estudio realizado por Wolfgang Standard y Jones (2009), los investigadores concluyen que el rendimiento del juego en bloque es un predictor del logro de las matemáticas en la escuela posterior. Saca los bloques y juega!

Dibujando. Anime a su hijo/a a dibujar o pintar en una variedad de superficies. Haga que use sus dedos para dibujar en la arena o en la crema de afeitado, sostenga un pincel para pintar sobre papel. O un lienzo pegado en la pared, lápices/ crayones/ marcadores en papel, tiza en la acera y pintura en varios objetos (p. Ej., florero, marco, etc.)

Mas información: Al igual que la mayoría de las actividades, el dibujo ayuda con todas las áreas de desarrollo. Los niños a veces pueden dibujar para expresarse y usted puede usar esta actividad para interactuar y conectarse con su hijo/a. NO solo estimula sus habilidades creativas e imaginativas, sino que ayuda a los niños a extender sus habilidades de concentración. Motoramente, el dibujo ayuda con las habilidades de manipulación (es decir, usar un agarre refinado al sostener un utensilio de escritura) y sirve como base para una escritura a mano exitosa.



Actividades de Motricidad Fina

Excavando. Anime a su hijo/a a esconder sus juguetes favoritos debajo de la arena al sacar, palear, o verter arena sobre los artículos. Haga que su hijo/a busque los juguetes.

Mas información: excavación: el tipo de actividad brinda oportunidades para que un niño use la coordinación mano-ojo al mismo tiempo que califica su fuerza para cavar, tirar, recoger, y palear cantidades variables de arena. Excavar también proporciona al niño/a una experiencia táctil rica cuando usa sus manos para buscar juguetes.

Cocinando. Haga que su hijo/a ayude a revolver, verter, cortar, rodar, y mezclar.

Mas información: Cocinar fomenta oportunidades para apuntar a todas las áreas de desarrollo. Seguir las instrucciones de los adultos requiere habilidades de comunicación receptiva (escucha) atención y memoria (tarea cognitiva) y habilidades efectivas de interacción social y ayuda a promover la independencia en las habilidades de autocuidado. Al igual que cavar en la arena, cocinar ofrece a los niños una experiencia sensorial maravillosa al tocar, oler, y probar alimentos; y promueve el desarrollo de la motricidad fina para ayudar con tareas más avanzadas.

Corte. Presente a su hijo/a las tijeras. Corte una variedad de cosas diferentes, como plastilina, papel y popotes. Cuando tenga el control del uso de tijeras, pídale que corte trozos de papel, luego líneas, y finalmente, se mueve a diseños y formas.

Mas información: Cortar le permite al niño trabajar en los músculos pequeños de los dedos y las palmas de las manos a través de la apertura y el cierre continuos de la mano. Los mismos músculos se usan para agarrar cosas como utensilios para escribir y comer, cepillo de dientes, y ponerse calcetines y pantalones.

Rompecabezas. Introducir diversos grados de dificultad para el juego de rompecabezas. Comience con rompecabezas de perillas grandes de dos piezas y pase a rompecabezas de cinco piezas sin perillas. Haga que su hijo/a ponga monedas en una alcancía o cubos de clasificación de formas completas.

Mas información: Rompecabezas: el juego ofrece al niño la oportunidad de practicar su percepción y conceptos y habilidades de atención y memoria (ambas partes de la cognición) mientras manipula piezas de rompecabezas. Los diversos grados de dificultad de un rompecabezas ayudan a fortalecer el agarre funcional de los objetos por parte del niño, y promueve las habilidades bilaterales de las manos (es decir, la coordinación ojo-mano), el control postural y la estabilidad, y el control de las extremidades superiores. El juego de rompecabezas estimula el desarrollo de movimiento, hábiles de. Los dedos para actividades posteriores como escribir, cortar, trepar y pinchar.



Actividades de Motricidad Fina

Plastilina. Anime a su hijo/a a manipular la masa de juego de diferentes maneras apretando, rodando, pellizcando, pinchando, y cortando (con supervisión de un adulto). Haga diferentes cosas usando cortadores de galletas y conjuntos de herramientas (por ejemplo, rodillo cortador de pizza, sellos, etc.), incluidas las galletas y pizza.

Más información: La plastilina le permite al niño experimentar con el control del movimiento de manos y dedos cuando ejerce fuerza contra la resistencia mientras manipula herramientas durante el juego. El control de movimiento desarrollado durante el juego ayuda con herramientas cotidianas como cubiertos, cepillo de dientes, cepillo para el cabello y tijeras.

Rebordear. Haga pulseras o collares con cuentas de diferentes tamaños o joyas comestibles usando cheerios, fruit loops, lucky charms.

Más información: Las perlas no solo ayudan con el desarrollo de motricidad fina, sino que también ayudan con las actividades perceptivas motrices que requieren coordinación mano-ojo. Las cuentas promueven diferentes agarres (dependiendo del tamaño de la cuenta y objeto), la coordinación bilateral de las manos del niño, la planificación de que colores o diseños usar (habilidad cognitiva) y la paciencia. Por último, cuando un niño realiza esta tarea, el/ella puede comer su creación.

Pinzas para la ropa. Integre pinzas para la ropa en juegos o actividades para fomentar el agarre de la pinza. Cuelgue imágenes en una cuerda, cuelgue la ropa en una línea y recoja objetos pequeños (p. Ej., bolas de algodón, bombones, etc.) con la pinza para la ropa.

Más información: Las pinzas para la ropa ayudan a fortalecer el agarre de pinzas y pinzas de un niño y promueven la utilización de manos y dedos para manipular artículos cotidianos, como sostener un lápiz para escribir, usar cubiertos durante la comida y atar cordones de los zapatos.

Referencias

Wolfgang, C.H., Stannard, L.L., & Jones, I. (2009). Block play performance among preschoolers as a predictor of later school achievement in mathematics. *Journal of Research in Childhood Education*, 15, 173-180.

