

EJERCICIOS DIARIOS PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD FINA EN CASA



ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

- Amasar pan con un rodillo o harina con las manos
- Tamizar harina
- Untar una tostada de pan
- Pelar o cortar la fruta con las manos (mandarina, plátano, naranja...)
- Tender la ropa
- Plegar la ropa
- Batir huevos
- Exprimir en un exprimidor manual un limón o una naranja
- Trasvasar agua con un colador
- Limpiar la mesa con una bayeta



EJERCICIOS DE MOVILIDAD DE MUÑECA Y DEDOS

1. Poner la mano en puño y apretar



2. Poner dedos en garra, hacer fuerza, estirar y repetir



3. Hacer una O con los distintos dedos y el pulgar. Abrir la mano cada vez que se hace el movimiento





4. Movimiento de oposición del pulgar. Mover el dedo pulgar a la base de cada dedo.



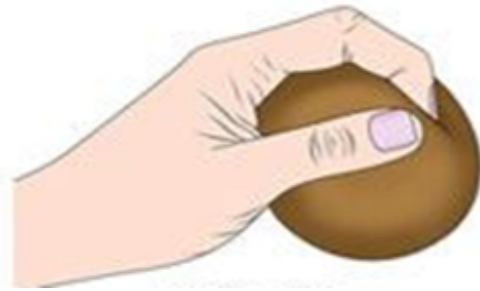
5. Intentar tocar con cada dedo, la palma de la mano



6. Apretar una pelota pequeña, de distintas texturas y durezas si es posible



7. Coger una pelota en la mano y pellizcarla con los dedos sin que se escape de la mano



8. Estirar dedos:

- Apoyar la palma de la mano sobre superficie estable, y
- Aguantar con los dedos estirados sin que aparezcan pliegues en los nudillos.





9. Levantar los dedos:

- Apoyar la mano plana en una superficie estable
- Levantar un dedo y repetir el movimiento varias veces.



10. Caminar con los dedos, juntando y separando los dedos (en lateral, hacia adelante con todos a la vez, disociando dedos).

