20 IDEIAS DE RECURSOS

•PARA TRABALHAR•

MOTRICIDADE FINA

DESENVOLVIDO POR IANNE BESERRA SANTOS DE FERREIRA

@alegramente_

Alegramente
Desenvolvimento Infantil

Alegramente
Desenvolvimento Infantil



Olá, eu nome é Ianne, sou fisioterapeuta e psicomotricista, mãe de uma criança típica (Júlia, 8 anos) e outra atípica (Pedro, 4 anos) e responsável pelo Alegramente (@alegramente_).

Diante do diagnóstico de autismo do meu filho, iniciei uma maratona de estudos e cursos com o objetivo de entender cada vez mais sobre o assunto para poder ajudá-lo. Comecei a fazer material estruturado para a terapia dele e para estimulá-lo em casa. Assim surgiu o Alegramente, um perfil do instagram onde comercializo material estruturado, troco informações com pais e profissionais e posto sobre assuntos relacionados com o tema na intenção de ajudar outras famílias. E agora faço Grupo de Orientação para Pais e Mentoria Individual.

Diante de tantas dúvidas que sempre recebo em relação a moticidade fina, resolvi criar esse ebook. Com objetivo de dar ideias de atividades para as famílias estimularem seus filhos em casa, com os recursos que já tem.

Vamos estimular os pequenos?

IDEIAS DE RECURSOS PARA TRABALHAR MOTRICIDADE FINA

O desenvolvimento motor ocorre em dois sentidos: próximo distal e céfalo caudal. Sempre parte de uma motricidade grossa para uma habilidade mais fina. Então, antes de fazer a preensão do lápis, que exige coordenação motora fina, a criança precisa trabalhar as articulações anteriores (mais proximais) por meio de atividades que estimulem a coordenação motora grossa. Trabalhar o membro superior por completo (ombro, cotovelo, punho), antes de chegar às falanges dos dedos, em movimentos mais refinados como a pinça e a preensão.

A primeira dica para trabalhar a motricidade fina é: não começar a trabalhar a coordenação motora pelas mãos.

A coordenação motora vai muito além do caderno de caligrafia.



Existem 7 elementos psicomotores, que seguem uma hierarquia de desenvolvimento, e estão divididos em três áreas:

ÁREA PRIMÁRIA

TÔNUS

É a atividade primitiva e permanente do músculo, formando um fundo para as atividades motoras e posturais. O tônus muscular é o que assegura a preparação da musculatura para a maioria dos movimentos e atividades práxicas.

EQUILIBRAÇÃO

Conjunto de aptidões estáticas e dinâmicas, abrangendo o controle postural e o desenvolvimento das aquisições de locomoção.



ÁREA SECUNDÁRIA

LATERALIZAÇÃO

Compreende dominância lateral

ESQUEMA E IMAGEM CORPORAL

Noção do EU e percepção corporal

ESTRUTURA ESPAÇO TEMPORAL

Desenvolvimento da atenção seletiva, do processamento da informação, coordenação espaço corpo.



ÁREA TERCIÁRIA

PRAXIA GLOBAL

Coordenação óculomanual e óculopedal, planificação motora, integração rítmica

PRAXIA FINA

Concentração, organização, especialização hemisférica.



As habilidades motoras finas são a capacidade de usarmos as mãos e dedos para alcançar, agarrar e manipular objetos. Essas habilidades incluem a precisão, força, coordenação dos olhos e mãos, coordenação motora bilateral do cérebro e o uso de ferramentas.

O uso efetivo da motricidade fina permite que a criança realize suas atividades diárias de auto-cuidado (alimentação, banho, vestuário, higiene) com independência e participe de atividades relacionadas ao contexto escolar, como por exemplo o uso do lápis e da tesoura. Sendo assim, dificuldades na motricidade fina afetam o desempenho escolar, influenciando negativamente a autoestima e o senso de competência da criança.



A seguir alguns recursos que podemos usar para preparar as mãos para lápis:

01. MASSINHA DE MODELAR

A massinha de modelar é um ótimo recurso para trabalhar a motricidade fina, todos nós já brincamos um dia. Ela é ideal para as crianças, pode apertar, fazer bolinhas, promover movimentos dos dedos, utilizar força nas mãos... Além de ser sensorial, é lúdico. A brincadeira simbólica pode ser bastante explorada. Existe uma variedade grande no mercado de acessórios como forminhas, carimbos, moldes e personagens. É importante que as crianças fiquem sob a supervisão de um adulto, pois o risco de levar a boca é considerável.

Para estimular o desenvolvimento da motricidade fina é importante que a criança experimente uma grande variedade de atividades de coordenação motora.



02. ATIVIDADES COM COLA

Atividades que envolvem colagem, desenho, pintura e até mesmo modelagem são essenciais para promover a criatividade, a autonomia, a expressão e socialização das crianças, contribuindo para a construção e ampliação das habilidades artísticas durante seu processo alfabetização . Esse tipo de atividade auxilia também no desenvolvimento da coordenação motora fina, percepção visual e imaginação.

Para as atividades de colagens você pode trabalhar com diversos tipos de materiais como: algodão, casca de ovo, palitos de fósforo, folhas secas, papéis de diferentes texturas (crepom, celofane, camursa, papel seda...), sementes e grãos, areia, botões, macarrão, lantejoulas, barbante e lã...

Por meio da exploração desses diferentes materias, as crianças podem experimentar diferentes texturas e sensações, ampliando assim seu conhecimento de mundo e sua capacidade de expressão

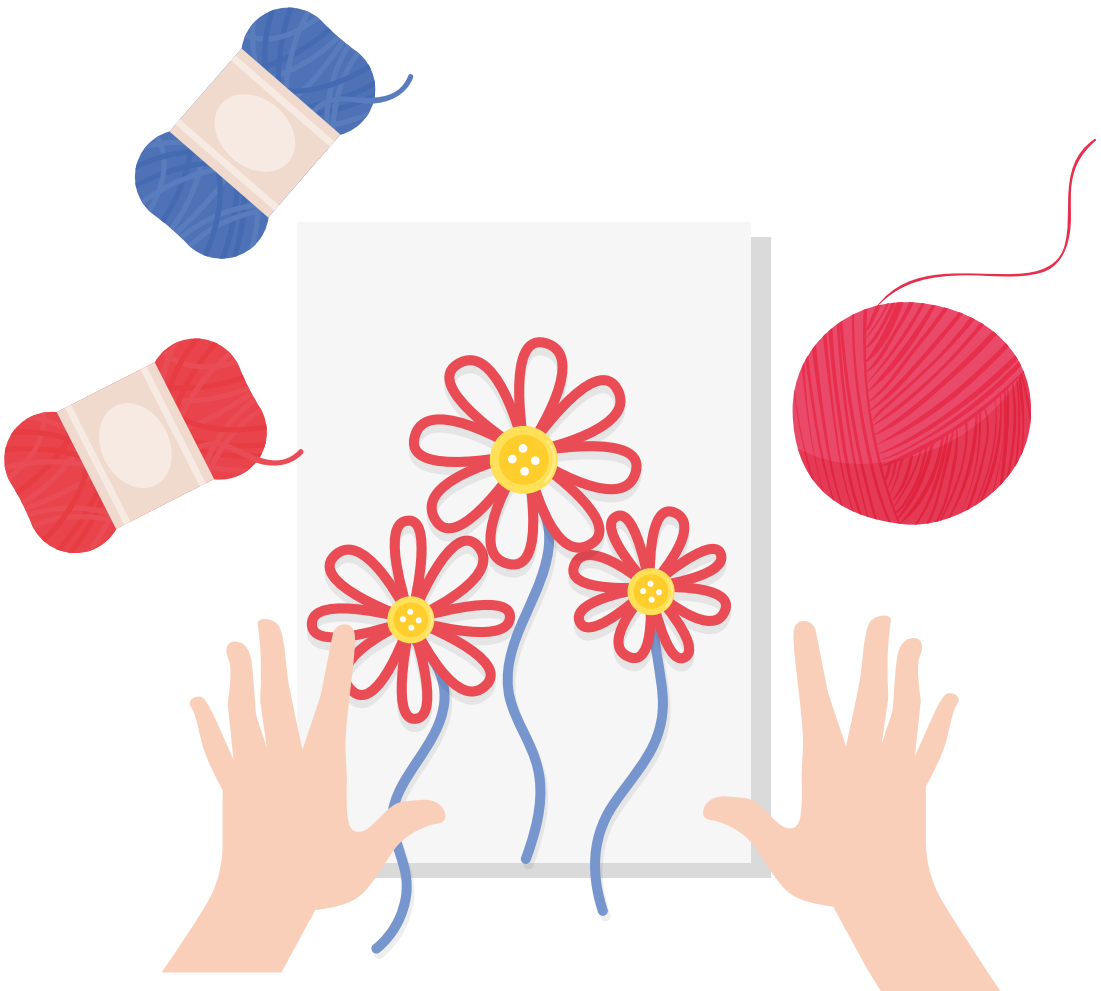


03. BARBANTE

As atividades com fios, lã e barbante são muito importantes. Trabalham coordenação bilateral, coordenação óculo manual, coordenação motora fina... Esse Tipo de atividade induz a criança a pegar um objeto e dar função a ele.

Para atividades de alinhavos pode ser usado papelão ou EVA, lã ou barbante. A criança deverá passar a linha pelos furos do desenho, como se estivesse alinhavando.

Outra sugestão é fazer um colar com canudo ou macarrão e lã.



04. RASGAR PAPEL

Uma tarefa simples e que proporciona muitos benefícios é o ato de amassar o papel e fazer bolinhas. Nessa prática, as crianças movimentam as mãos e exercitam a coordenação motora fina. Ao longo do seu desenvolvimento, a habilidade vai se aperfeiçoando, o que torna o pequeno mais seguro no manuseio de objetos e no próprio controle das mãos. Além disso, vale salientar que rasgar papel faz com que a criança trabalhe movimentos simultâneos e alternados. Pode ser usados papéis coloridos e com texturas diferentes



05. BOTÕES

Os botões também são itens pequenos que funcionam muito bem no desenvolvimento de habilidades de coordenação motora fina. Seu manuseio já trabalha pequenos músculos, mas é no ato de abotoar que é exigido uma incrível força nos dedos e coordenação das mãos.

06. POMPOM

Os pompons são materiais muito bons para trabalhar a coordenação motora fina. Existem vários tamanhos no mercado. Podemos trabalhar, além das mãos, objetos como pregadores, pinças...

E ainda é bastante atrativo para as crianças pelas variedade de cores.

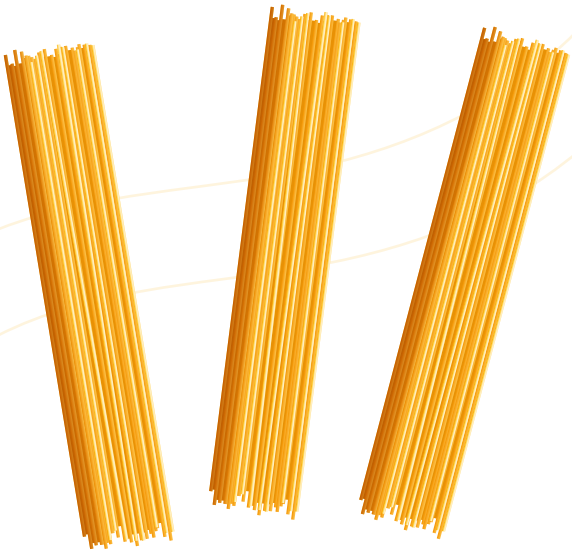
07. GRÃOS

Podemos usar milho, arroz, feijão. Fazer colagem, separar os grãos, fazer transferências, guardar numa garrafa...



08. MACARRÃO

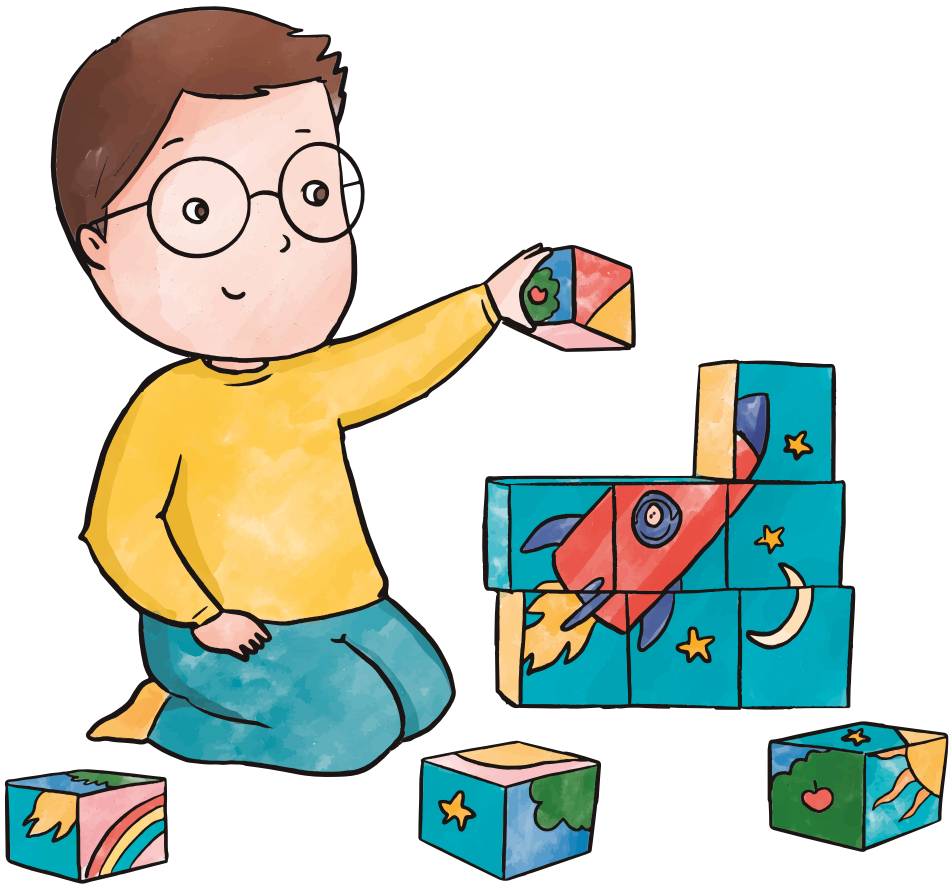
Podemos usar diversos tipos de macarrão: espaguete, parafuso, pene.
Podemos fazer colagem, espetar o espaguete numa massinha, colocar o pene num palito de churrasco...



09. BLOCOS DE CONSTRUÇÃO

Os blocos de montar, além de estimular a criatividade, auxiliam no desenvolvimento da concentração, da coordenação motora e do raciocínio lógico. Com modelos de diversos formatos, tamanhos e cores, os blocos são indicados para diferentes faixas etárias e podem acompanhar sua criança por todo seu crescimento. Crianças menores de até 3 anos, podem começar com peças maiores e menos complexas de serem encaixadas. Conforme seu crescimento, os brinquedos podem ser trocados por peças menores e com mais unidades, fazendo com que o nível de complexidade aumente, gerando novos desafios para a criança.

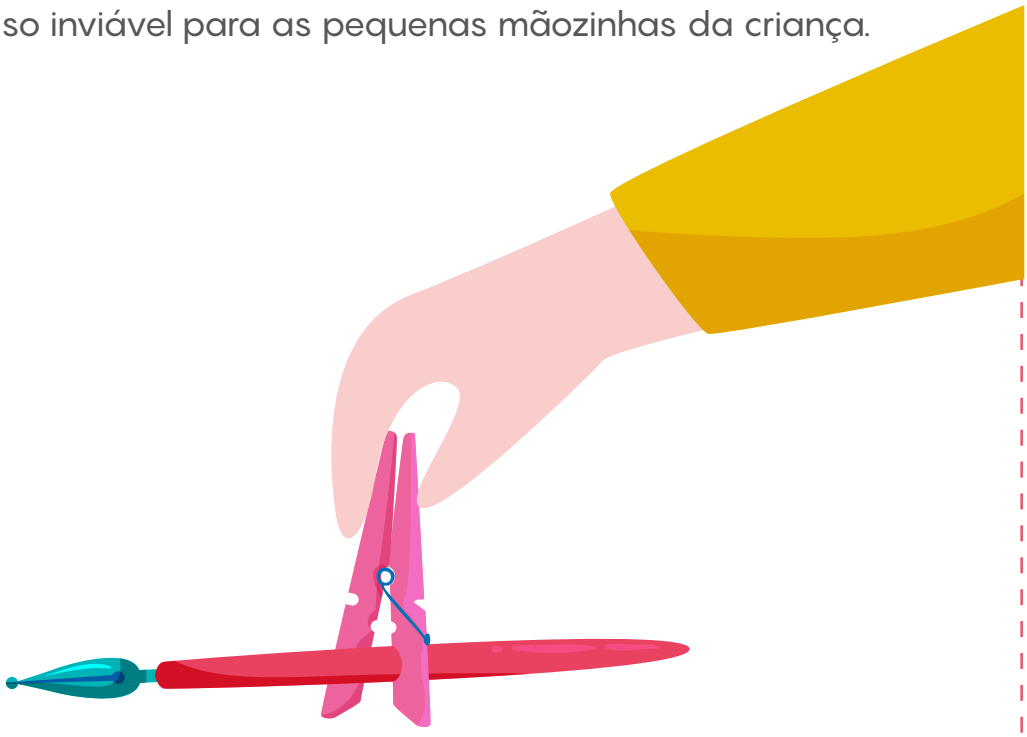
Além do mais, sempre devemos respeitar a idade indicativa de cada brinquedo, para que não haja nenhum acidente indesejado, e também para que a criança seja de fato exercitada e tenha interesse por ele.



10. PREGADOR

Esse material tão comum em nossos lares pode ser usado para uma variedade de propostas de atividades. Com os prendedores de roupa podemos trabalhar as cores, a ordem, a transferência de sólidos. E trabalha muita força nos dedos.

As propostas podem ser feitas a partir dos 2 anos quando você se dê conta de que a criança é capaz de fazer o movimento de pinça e pressionar o pregador para abri-lo. Tenha em conta escolher também pregadores que se abram com mais facilidade. Há alguns que são muito duros ou tem pouca abertura, tornando-se seu uso inviável para as pequenas mãozinhas da criança.

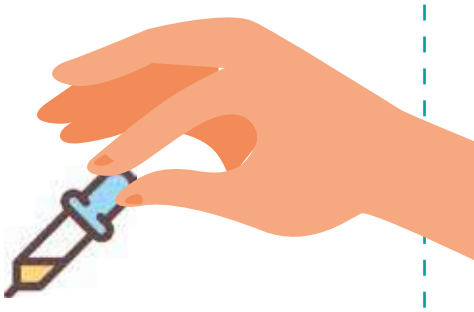


11. PINÇA

As pinças são um muito boas para fortalecer os músculos das mãos e dedos das crianças. Existem várias opções de marcas e modelos no mercado. É possível fazer adaptações para cada faixa etária usando pinças de plásticos de diferentes tamanhos. Para uso da pinça é necessário uma boa coordenação visual para mover um item de um lugar para outro.

12. CONTA GOTAS

Os conta gotas são uma maneira divertida das crianças trabalharem com o movimento de pinça, fortalecendo e estimulando os músculos dos dedos



13. ADESIVOS

Além de ser uma atividade que trabalha a coordenação motora fina, é muito lúdica. Existem adesivos de vários tamanhos e podemos usar personagens preferidos, cores e formas para motivar a criança na atividade.



14. ZIPER

Abrir e fechar zíper é um habilidade muito funcional usada no dia a dia. É necessário ter uma boa coordenação bilateral

15. TAMPAS DE GARRAFA

Abrir e fechar é uma atividade de extrema importância para o desenvolvimento da coordenação motora, ao rosquear uma tampa a criança aprimora os movimentos das mãos e trabalha a concentração.

Com a atividade de abrir e fechar potes com tampa de rosca, a criança desenvolve a coordenação motora fina e a coordenação olho-mão, trabalha toda a musculatura da mão ao fazer o giro, tem a percepção de força

16. ELÁSTICO DE BORRACHA OU LIGA DE CABELO

Pode-se trabalhar de diversas maneiras com elásticos. Uma sugestão é pregar alguns pregos enfileirados, na horizontal e na vertical, a uma mesma distância, em um pedaço de madeira. Faça os pequenos exercitarem os dedinhos esticando os elásticos entre os pregos, criando divertidas formas. Também é possível trabalhar os músculos das mãos colocando um elástico de circunferência menor (ou mesmo um elástico de cabelo) prendendo o polegar e o indicador. Então, peça à criança para fazer um movimento de abrir e fechar os dedos. Ela deve repetir o gesto algumas vezes, antes de fazer o mesmo movimento com o polegar e o dedo médio, depois com o polegar e o anular e por fim com o polegar e o mínimo.

17. COPOS

Podemos usar copos ou medidores de leite para fazer as transferências de líquidos, grãos e areia. Quando fazemos a transferência de um recipiente para o outro, estamos fazendo o movimento de prono supinação do antebraço. Movimento super funcional e importante para a criança se alimentar, escrever, escovar os dentes.





18. TINTA

A tinta é um recurso que pode ser usado de várias formas. Normalmente iniciamos seu uso com pintura a dedo. Podemos usar alguns instrumentos também para pintar, como: pincel, bucha de cozinha, cotonete, papel amassado. Por ser um recurso sensorial, temos que respeitar a tolerância da criança.

Outras formas de despertar o interesse é pintar desenhos dos personagens favoritos, usar papel colorido, pregar o papel da parede.

19. CARIMBO

Os carimbos são recursos que trabalham a criatividade da criança. No mercado existe uma infinidade de opções. Podemos usar carimbos de letras para formar nomes, de animais para estimular a onomatopéia, fazer sequências de imagens para a criança completar...







20. BORRIFADOR

O borrifador é um recurso barato e fácil de ser encontrado. Ele é bem lúdico e a maioria das crianças gosta de água. Podemos colocar um pouco de corante de alimentos ou tinta para deixar a água colorida e aumentar a motivação da criança. No mercado existem vários tamanhos e formatos. O ideal é começar com um modelo pequeno para a criança segurar com uma mão e borrifar com a outra.

As atividades são as mais variadas. Podemos aguar as plantas, borrifar o papel crepom e a água colorida vai escorrendo, esconder uma carta plastificada no papel toalha e borrifar até aparecer a imagem, usar durante o banho, pintar uma parede de cerâmica com tinta e depois limpar com o borrifador...



