

## LA MOTRICITÀ FINE



Prima di parlare di motricità fine è bene specificare cosa si intende per motricità e cioè la capacità di compiere tutti i movimenti possibili con il proprio corpo.

Chiarito ciò con il termine “motricità fine” ci riferiamo al controllo motorio sui piccoli movimenti delle mani e delle dita, così come i piccoli muscoli della faccia e della bocca (lingua) e dei piedi. Tuttavia, quando si parla di motricità fine si tende a concentrare l’attenzione di solito sulla capacità di fare i movimenti più fini con le mani.

Nella fascia d’età tra i due e tre anni, le attività che richiedono la motricità fine sono parte integrante dello sviluppo del bambino: colorare con i pastelli, giocare con le costruzioni o con i puzzle per passare poi a tutte le attività di cura della propria persona come infilare i bottoni, allacciarsi le scarpe, usare le posate nel modo corretto a tavola... Queste sono tutte attività con le quali il bambino si confronta ogni giorno.

Sono azioni che per essere eseguite necessitano un buon grado di motricità fine; se il bambino presenta delle difficoltà nel compierle questo porterà ad una situazione di frustrazione e di abbassamento dell’autostima, per non riuscire a fare “cose” che i coetanei sono invece in grado di fare.



Per questo è importante stimolare la motricità fine già a partire dai primi anni di vita attraverso semplici attività quali:

- Giocare al travaso di liquidi utilizzando imbuti, palette, cucchiai...
- Giocare al travaso di oggetti solidi come pasta, legumi, riso soffiato...
- Manipolare sostanze dalla consistenza diversa come sabbia, farina, schiuma da barba, pasta modellabile, ecc...
- Giocare con gli incastri o con semplici telai
- Fare i primi puzzle partendo da quelli con il pomello grande per passare poi al pomello piccolo e poi senza...
- Soffiare le bolle di sapone
- Giocare ad infilare i bottoni e allacciare le cerniere
- Semplici attività di vita quotidiana come sbucciare mandarini o arance, sgranare mais...
- Pitturare con le dita o con i tamponi
- Giocare con i labirinti magnetici