

# LA IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EDUCACIÓN INFANTIL.

En primer lugar debemos saber que es la psicomotricidad. Como su nombre indica, la psicomotricidad se ocupa de la relación existente entre la parte psíquica del individuo y la parte motriz o capacidad de movimiento. Por tanto, la psicomotricidad, es una disciplina que desarrolla las capacidades cognitivas, relacionales y afectivas de l@s niñ@s de forma global a través de los movimiento acordes a su evolución corporal.

L@s niñ@s descubre el medio que le rodea, aprende a relacionarse, a aprender, a integrarse socialmente... a través de su cuerpo. Para ello, hay que darle los recursos y estrategias necesarias para que favorezcan este desarrollo. Puesto que el movimiento influye en su organización psicológica, y es la estimulación psicomotriz la que lleva al niñ@ a un óptimo desarrollo global.

Debemos referenciar que un niñ@ explora aquello que tiene alrededor a través de los sentidos y del movimiento y así puede comunicarse, interactuar con otros niñ@s o adultos o demostrar sus afectos, emociones, etc. que completarán su aprendizaje cognitivo.

La psicomotricidad va dirigida a niños menores de 7 años, y recomendada para niños que presentan hiperactividad, déficit de atención y déficit en el esquema corporal y estructuración espacio temporal. La psicomotricidad les permite investigar y explorar, superar y transformar situaciones de conflicto, relacionarse con los demás, disfrutar del movimiento en grupo y expresarse con libertad.

Hablando de niñ@s tan pequeñ@s, los aspectos a tratar ya sean motores, socio-afectivos o cognitivos van de la mano, por eso la psicomotricidad juega un papel tan importante y fundamental.

Algunas actividades que le ayudan en su desarrollo motor son: voltear, coordinar movimientos, hacer equilibrio, saltar, trepar, gatear, sentido de la orientación, trasladar objetos y su propio cuerpo... Actividades que le ayudarán en su desarrollo emocional podrían ser: identificar la tristeza, la alegría, el orgullo, la sorpresa, el enfado... Y en cuanto al desarrollo cognitivo, le ayudarán actividades relacionadas con grande/pequeño, dentro/fuera, alto/bajo, rápido/despacio cerca/lejos, rápido/lento... Son de gran relevancia los beneficios que la psicomotricidad produce en los niñ@s de la etapa de educación infantil:

- Toma de conciencia del propio cuerpo parado o en movimiento.
- Dominio del equilibrio
- Control de las diversas coordinaciones motoras (óculo-manual óculo-pédica coordinación motriz global)
- Control de la respiración.
- Orientación en el espacio.
- Estructuración temporal.
- Organización del esquema corporal.
- Mejora de la creatividad y la expresión de una forma global.
- Desarrollo del ritmo.
- Mejora de la memoria.
- Discriminación de formas colores y tamaños.

Además, la psicomotricidad supone para los niñ@s una diversión segura, porque las sesiones de la psicomotricidad para las edades de educación infantil están basadas en juegos y dinámicas, muy variadas, tutelados y dirigidos por un adulto