



ACTIVITÉS DE PSYCHOMOTRICITÉ en famille pour la maison



QU'EST-CE QUE LA PSYCHOMOTRICITÉ ?

La psychomotricité, c'est le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps, mais aussi des habiletés mentales. Les activités de psychomotricité permettent de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale). Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants.

La psychomotricité peut être vue comme une technique qui permet à l'enfant de mieux se connaître, ainsi que son environnement, et de mieux y réagir.

Ainsi, tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à son futur apprentissage (Doyon, 1992).

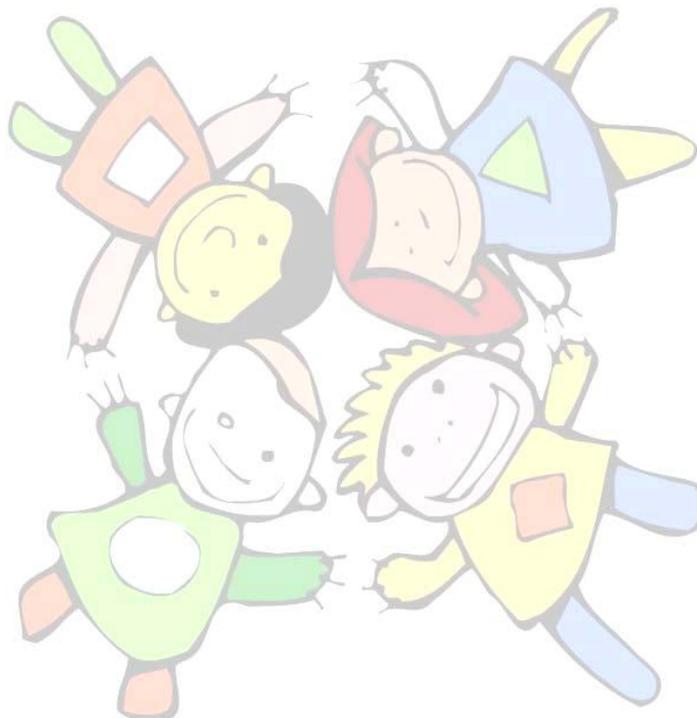


SCHÉMA CORPOREL

Qu'est-ce que le schéma corporel ?

- C'est la conscience qu'a la personne de son corps
Ex. : parties du corps (nommer, identifier et représenter), la gauche et la droite (nommer et utiliser).
- C'est aussi la conscience de la place de son corps dans l'espace environnant
Ex. : conscience de la proportion de son corps dans un lieu.
- C'est finalement la conscience des possibilités de mouvement du corps dans l'environnement
Ex. : conscience de la proportion du corps, afin de passer dans un cerceau.

C'est le premier élément à développer avec votre enfant.

Voici les habiletés que vous pouvez développer, sous forme de jeux, avec votre enfant pour améliorer son schéma corporel :

- Connaître les parties de son corps (montrer et nommer)
- Développer son tonus (contracter les muscles et prendre différentes positions avec son corps)
- Développer son équilibre
- Développer sa coordination
- Découvrir son côté dominant : gauche ou droit (latéralité) Apprendre à contrôler sa respiration et à se détendre (relaxation)

CONNAISSANCE DES PARTIES DU CORPS

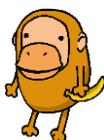
1. L'imitateur

- L'enfant reproduit les mouvements typiques d'un nageur, un chef d'orchestre, un cycliste, un peintre, un violoniste, un gigueur, un botteur de ballon, etc.
- L'enfant doit identifier les parties du corps qui sont utilisées.



2. La balloune

- Relever la balloune avec différentes parties du corps avant qu'elle ne touche le sol.



3. Personnage bizarre

- Découper différentes parties du corps de personnes dans des catalogues.
- Demander à l'enfant de refaire un personnage avec celles-ci.



4. Le bain

- Lors du bain, l'enfant doit nommer les parties du corps qui sont lavées.

5. La grande traversée

- L'enfant doit traverser les deux lignes (de couleur) avec un sac de sable sur la tête, sur le dos, sur le genou, sur le ventre...

6. Le corps en musique

- Au son de la musique, l'enfant se déplace en marchant dans la salle.
- Lorsque la musique cesse, il exécute les directives de l'intervenant : coude droit sur le ballon ; pied gauche sur le ballon ; etc.
- Cet exercice travaille également la latéralité



7. Quelles parties touchent le sol ?

- L'enfant se déplace librement en marchant.
- Au signal donné, l'enfant s'arrête et adopte une position au sol.
- Le parent nomme les parties du corps qui doivent être en contact avec le sol.
- Seules les parties nommées doivent toucher le sol.

8. Grandeur nature

- On demande à l'enfant de se dessiner à l'échelle sur une grande murale de papier.
- Un adulte ou un ami peut tracer d'abord le contour du corps.



9. Mon corps en mouvement

- L'objectif est que l'enfant prenne conscience par le questionnement, des mouvements qu'il est possible de faire avec les différentes parties de son corps.
- Tête : Quels mouvements peut-on faire avec la tête ? (oui, non, tic-tac, rouler...).
- Yeux : Toucher les yeux, le contour. De quelle couleur sont vos yeux ?
- Qu'est-ce que je peux faire avec mes yeux ? (voir, fermer, clin d'œil, faire des ronds, regarder son nez, faire de beaux yeux...).
- Les bras : Quels mouvements pouvons-nous faire avec les bras ? (de haut en bas, faire des ronds, d'avant en arrière, comme des ailes,...). Etc.

TONUS POSTURAL

1. Marcher comme un crabe.

- L'enfant marche sur les mains et les pieds, mais le dos fait face au sol.

2. Je grandis

- L'enfant se suspend avec les bras à l'aide de deux tables.



3. Le pont Lévis

- L'enfant passe par-dessus et sous des amis qui sont placés en position du pont.



4. Le chariot élévateur

- L'enfant s'assoit sur une chaise et se soulève sur ses mains (soulever les fesses)
- Les pieds et les jambes doivent ni toucher la chaise ni le sol.

5. La grenouille

- L'enfant fait des sauts de grenouille le plus haut possible.





6. La planche à repasser

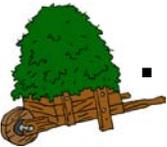
- L'enfant se couche sur le ventre et se soulève sur les avant-bras. Seuls les pieds et les avant-bras peuvent toucher au sol.
- L'adulte fait semblant de repasser un vêtement sur le dos de l'enfant.

7. La traversée à 3 pattes

- L'enfant se place à 4 pattes, prend une cuillère avec une bille à l'intérieur et se déplace sur les trois autres pattes.
- On peut alterner la main droite et la main gauche.

8. La brouette

- Le parent et l'enfant font la brouette en duo en se déplaçant sur divers parcours (plus court et plus long).
- Inverser les rôles.



9. Vélo en tandem

- L'enfant imite le geste du vélo, assis sur les fesses en essayant de rester en équilibre (se tenir sur les avant-bras).
- On fait le geste en tandem parent-enfant (sans décoller les semelles).

ÉQUILIBRE

1. Jouer à reproduire des nombres

- Demandez à l'enfant de reproduire des nombres avec son corps pour étirer ses muscles, accroître son sens de l'équilibre et renforcer certaines parties de son corps.
- Pour aider l'enfant, tracer les chiffres voulus sur des feuilles de papier.
- Fixer celles-ci au plancher ou les tenir devant l'enfant.
- L'enfant de quatre ans ne sait pas à quoi il ressemble s'il adopte telle position ou telle autre.
- Le laisser donc se regarder dans un grand miroir pendant qu'il essaie de donner à son corps la même forme que le chiffre dessiné.



2. Jeux d'ombres

- Tendre un drap dans l'encadrement d'une porte, placer une lampe à quelques mètres et jouer entre cette source lumineuse et la toile.



3. Avec les pieds

- Proposez à votre enfant de faire des actes de la vie courante, mais avec ses pieds à la place des mains.
- Vous pouvez, par exemple, lui demander de tenir un crayon, de faire un dessin, de la peinture, de saisir un petit objet, etc.

4. Les roches dans l'eau

- Placer sur le sol des morceaux de papier dispersés les uns des autres.
- L'enfant doit marcher d'un morceau à l'autre sans tomber dans l'eau.

5. Les chaussures en équilibre

- L'enfant doit rester en équilibre sur un pied et le parent enlève les chaussures.



6. Ma première planche d'équilibre

- Tenir en équilibre le plus longtemps sur une planche de proprioception (planche d'équilibre) avec l'aide du parent sans toutefois le tenir.
- On peut construire la planche comme activité de construction (motricité fine).
- On doit placer un bâton de bois (rond ou carré), au centre, sous une planche assez large (un peu plus large) pour les pieds de l'enfant.

7. Le funambule

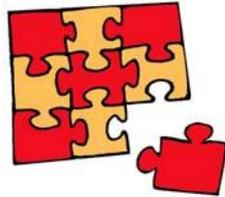
- L'enfant fait le funambule (marcher sans perdre l'équilibre) sur une grosse corde placée au sol.
- On peut augmenter la difficulté et faire ramasser divers objets au sol durant la traversée.

8. Tour en cure-dents

- Jeu avec des cure-dents que l'on doit faire tenir sur le dessus d'une bouteille (bouchon de la bouteille).
- L'enfant doit tenter d'en faire tenir le plus possible sans que les autres tombent.
- Inverser les rôles avec le parent ou le faire en même temps.

9. Jeu de marelle.

- Lancer un objet dans un des carrés du jeu de marelle et sauter à un pied ou deux, selon le nombre de carrés.
- On peut faire le jeu au parc ou à la maison.
- Pour la maison, on peut utiliser des pièces (grand format) de casse-têtes en mousse.



LATÉRALITÉ

1. Quand je mets la table

- L'enfant décrit ce qu'il fait !!!
- Je place la fourchette à gauche de l'assiette. Je place le couteau à droite de l'assiette
- Je place la cuillère à droite de l'assiette
- Je place l'assiette au centre des ustensiles
- Je place le verre devant l'assiette et les ustensiles
- Je m'assois derrière les ustensiles, l'assiette et le verre



2. Balade en voiture

- Nommer les objets que vous croisez soit à gauche ou à droite.
- On doit à l'avance identifier un côté et l'enfant doit trouver un objet d'une couleur ou d'une forme que l'on identifie aussi à l'avance.
- Exemple : Tu dois trouver un objet vert et rond du côté gauche de la rue.



3. Couleur en voiture

- En voiture, pour occuper votre enfant, demandez-lui de choisir une couleur.
- Choisissez également une couleur.
- Dès que vous croisez une voiture de votre couleur, vous marquez un point.

4. Le garage

- Posez une feuille de papier (ou un torchon) par terre. Elle symbolise un garage.
- Demandez à votre enfant de se positionner à quelques mètres du papier, il est le camion qu'il faut rentrer au garage.
- Bandez-lui les yeux, faites lui faire quelques tours et guidez-le (un pas à gauche, deux pas en avant...) jusqu'à ce qu'il arrive sur la feuille de papier.
- Inversez les rôles.



5. Visse et dévisse

- Ouvrir une bouteille ou un pot (visser vers la droite et dévisser vers la gauche).
- Utiliser les 2 mains

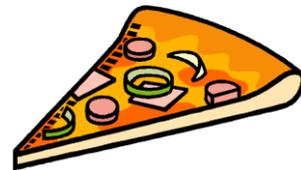


6. La construction

- Faire des jeux de clouage avec les 2 mains.

7. Livreur de pizza

- Placer un objet sur le pied droit de l'enfant.
- Il doit porter l'objet à un endroit déterminé sans le faire tomber.
- Recommencer avec le pied gauche.



8. Les quatre fers en l'air,

- Lancer des anneaux de couleurs sur une des quatre pattes d'une chaise.
- Chaque patte peut être identifiée par une forme et une couleur.
- L'enfant doit utiliser ses deux mains pour lancer.

9. Tu vas vers où ?

- Identifier la direction d'images ou de dessins (vers la gauche, vers la droite).
- Par exemple, utiliser les différentes images du document (chameau, chasseur de papillon, skieur, crocodile, kangourou, boule de quille, voiture, chaussure,...).



COORDINATION

1. Marquer des buts

- À 3 mètres de l'enfant, placer une boîte, l'ouverture face à lui. ➤ À l'aide d'un balai, lancer un ballon dans le but.
- Reculer la boîte pour un niveau de difficulté plus élevé.

2. Papier, panier

- Prenez une feuille d'un vieux journal et faites-en une boule.
- Placez une corbeille au milieu de la pièce.
- Le jeu consiste à envoyer la boule de papier dans la corbeille.
- Vous pouvez également poser la corbeille sur une chaise ou une table.



3. Sur de la musique, faire un « work-out »

- Donner des consignes à l'enfant sur des gestes à reproduire
- Faire travailler l'enfant à suivre un rythme durant les différents pas.



4. Lancer et attraper

- Lancer un mouchoir dans les airs et se placer au-dessous pour l'attraper.
- Variante plus difficile : lancer et attraper un toutou (ou un autre objet mou).

5. Jeux de cibles

- Jeux de poches.
- Jeux de quilles.
- Jeux de projections d'objets sur diverses cibles.



6. Le lancer du disque

- Sur une cible placée au sol, lancer une assiette de carton le plus près possible.

7. Le Jardin zoologique

- Imiter des animaux que l'on retrouve au zoo
- Onduler sur le sol comme un serpent
- Sauter comme un kangourou qui ne peut pas s'arrêter
- Marcher d'un pas lourd comme un gros ours noir
- Ramper lentement comme une vieille tortue transportant sa lourde maison sur son dos
- Voler très haut comme un oiseau
- Grimper dans un arbre comme un singe
- Traverser un champ en galopant comme un cheval



- S'accroupir et marcher comme un canard
- Etc.

8. Jeu de foulards

- Assis comme un koala, l'enfant ramasse des foulards un à un, avec nos pieds pour les mettre dans un panier.

9. Le crocodile

- Ramasser des macaronis avec une épingle à linge (crocodile).



SENSIBILITÉ

1. Objet caché

- Dans un sac, déposer plusieurs objets (épingles à linge, cocotte, balle,...).
- Demandez à votre enfant de placer la main dans le sac et de toucher aux différents objets sans regarder.
- Demandez-lui d'en choisir un et de l'identifier.



2. Construction d'une tour

- Avec votre enfant, faites un gros tas de jouets et d'objets divers (qui ne cassent pas)
- Séparez-le en deux tas et prenez-en chacun un.
- Posez chacun votre tour un objet en les superposant
- Vous allez obtenir une tour originale.
- Essayez de la faire la plus haute possible.
- Le premier qui fait tomber sa tour a perdu.



3. Activités de cuisine

- Fouetter, battre, mêler, brasser avec différents ustensiles.
- Étendre de la pâte à tarte avec un rouleau à pâte.
- Servir la soupe avec la louche.
- Tartiner avec un couteau à beurre.
- Couper des fruits et légumes.
- Essuyer la vaisselle.



4. Couture et menuiserie

- Enfiler des boutons avec une aiguille à bout rond.
- Découper les restes de tissu (différentes textures).
- Visser et dévisser avec de vraies vis.



5. Le goûteur

- Bander les yeux de l'enfant.
- Lui présenter différents saveurs (sucré, salé, poivré, vinaigré, épicé,...) qu'il doit reconnaître au goût.
- On peut varier en faisant la même activité, mais cette fois-ci pour développer l'odorat (soupe, desserts, fruits,...).

6. Le tapis de sensibilité

- L'enfant est pieds nus et il marche sur différents objets placés au sol.
- Utiliser plusieurs petits objets (différentes textures, formes, résistances).
- On peut placer une couverture sur les objets afin que l'enfant ne puisse pas voir les types d'objets avant de les identifier (dur, mou,...).



7. Je suis un artiste pédestre

- Demander à l'enfant de faire un dessin à l'aide de ses pieds.

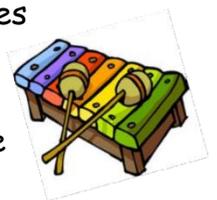
8. Je change de peau



- L'enfant doit se déguiser avec différents vêtements qui lui sont accessibles pour devenir un autre personnage.
- On peut varier en changeant les rôles de chaque membre de la famille (le père devient l'enfant, l'enfant devient la mère, la mère devient le père).

9. J'écoute et je reconnais

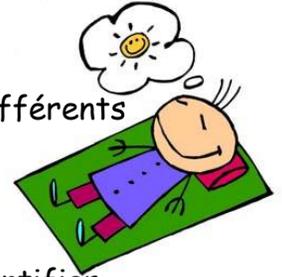
- On met à la disposition de l'enfant, différents instruments de musique (cuillère, chaudron, plat,...) avec lesquels, l'enfant doit identifier les sons (fort, faible, aiguë, grave,...).
- On peut varier en faisant en sorte que le parent joue un instrument que l'enfant doit identifier.
- On peut aussi faire la comptine de la gamme : do-ré-mi-fa-sol-la-si-do ôte-moi la puce que j'ai dans le dos... L'enfant pourra ainsi identifier les différentes notes.
- On peut écouter et identifier les différents sons qui nous entourent (chant d'un oiseau, bruit des feuilles, sirènes d'ambulance, de policiers, de pompiers,...).



RELAXATION ET RESPIRATION

1. Massage amusant

- Le parent effectue des massages avec un ballon.
- On fait ensuite la même chose avec une balle.
- On peut inverser les rôles afin que l'enfant effectue lui aussi les différents gestes de massages.



2. Dessins cachés

- Tracer des formes dans le dos, avec les doigts que l'enfant doit identifier (sensation).
- Dans un deuxième temps, l'enfant peut essayer de reproduire l'image qu'il identifie dans son dos sur une feuille de couleur.

3. Le pantin endormi

- L'enfant fait semblant de dormir et le parent bouge différentes parties du corps selon les consignes : faire des ronds avec le bras gauche, ...

4. Le boxeur

- Faire de la boxe imaginaire pour faire augmenter les pulsations cardiaques et ainsi prendre conscience de notre respiration (pouls au travail) pour ensuite se laisser aller à la détente.



5. La course du plus lent

- L'enfant effectue une course le plus lentement possible dans un petit parcours situé entre deux lignes.

6. Fais le plein d'air !

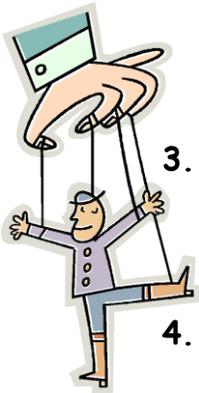
- Gonfler le ventre, les mains placées sur le ventre, comme un hippopotame et sentir complètement la respiration.

7. Vole et vole !

- Coucher sur le ventre, souffler sur une plume et suivre sa direction en rampant au sol.

8. Yoga

- Exercices de yoga où l'enfant a des positions (tortue, la feuille pliée) à prendre sur un tapis (voir annexe technique La Douce).



9. Mon alphabet

- Sur un tapis de sol : former une lettre avec son corps.
- Si ce n'est pas possible de faire une lettre avec son corps au sol, l'enfant peut essayer d'utiliser n'importe quelle partie de son corps pour réussir.



STRUCTURATION SPATIALE

Qu'est-ce que la structuration spatiale ?

- C'est la capacité de l'enfant à se situer, s'orienter et se déplacer dans son environnement.
- C'est la capacité de situer, d'orienter, d'organiser, de déplacer ou de concevoir les choses du monde proche ou lointain.
- C'est la possibilité de l'enfant de construire un monde réel ou imaginaire (De Lièvre et Staes, 2000).



Voici ce que vous pouvez travailler, sous forme de jeux, pour développer la structuration spatiale de votre enfant :

- Occupation de l'espace
L'enfant explore son environnement, afin de percevoir les dimensions, les formes, les limites, la disposition des lieux et les obstacles afin d'utiliser ces informations.
EX. : prendre le plus d'espace possible couché dans un cerceau
- Orientation spatiale
L'enfant utilise les informations pour orienter son corps et les objets dans l'espace
EX. : se déplacer dans un parcours rempli d'objets (cônes, quilles)
- Connaissance des notions spatiales
L'enfant utilise des mots pour désigner des positions dans l'espace
EX : plus haut que..., à côté de...
- Compréhension des relations spatiales
L'enfant comprend les liens qui existent entre deux ou plusieurs objets dans l'environnement
EX. : additions, soustractions, progression de grandeur (du plus petit au plus grand) ou de quantité (moins vers plus)

STRUCTURATIONS SPATIALES

Quelques notions à connaître...

Dedans	Dehors	Loin	Près
Devant	Derrière	En haut	En bas
Sur	Sous	Contre	Entre À côté
Dessus	Dessous	Autour	
À droite	À gauche		

Quelques notions d'orientation spatiale à connaître...

Gros	Mince	Plein	Vide
Grand	Moyen	Petit	Plus que Moins que
Étroit	Large	Peu	Beaucoup
Creux	Plat	Entier	Moitié

1. La neige en couleur



- Remplir une bouteille d'eau en y ajoutant du colorant à gâteau (ou une pointe séchée de crayon-feutre) et une goutte de savon à vaisselle.
- L'enfant peut se servir de la bouteille pour dessiner dans la neige, faire des bonshommes de neige avec des touches de couleur ou faire des chemins pour découvrir des trésors ou des circuits pour des courses à relais.
- Peut-être même que votre enfant trouvera d'autres bonnes idées... à vous de l'observer !



2. Devine où tu te trouves

- Poser un bandeau sur les yeux de l'enfant.
- Lui tenir la main et se déplacer à différents endroits dans la maison.
- Lorsque vous arrêtez, l'enfant dit où il croit être rendu.

3. Cartes disparues

- Prenez de 3 à 6 cartes à jouer ou des images.
- Présentez-les à votre enfant.
- Ensuite, ôtez-en une puis présentez-les de nouveau à votre enfant.
- Votre enfant doit retrouver quelle carte est manquante.



4. Dictier un dessin...

- Une ligne vers la droite, une ligne vers le haut, une ligne vers la gauche...

5. Ciel, mer, terre

- Vous dites « Ciel », « Mer » ou « Terre » et votre enfant doit vous donner à chaque fois le nom d'un animal volant, marin ou terrestre.
- Dès qu'il se trompe ou qu'il répète un mot, vous inversez les rôles.



6. La cabane

- Faire une cabane avec des chaises, des couvertures... l'enfant peut manger son goûter.

7. Sériation

- Sur une table, mettre une pièce de 1 cent, 5 cents, 10 cents, etc. L'enfant doit les placer de la plus petite à la plus grosse.

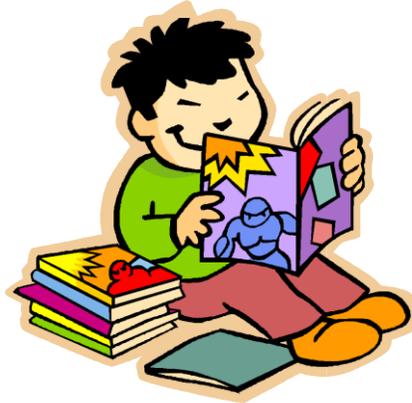
8. L'objet caché

- Prenez un objet dans la pièce où vous vous trouvez et montrez-le à votre enfant.
- Faites-le sortir de la pièce et posez cet objet où vous souhaitez, ni trop caché, ni trop en évidence.
- Faites revenir votre enfant et demandez-lui de trouver l'objet.

9. Le bon dessin

- Sans que votre enfant regarde, choisissez une illustration dans un livre.
- Ensuite, donnez-lui des indices pour qu'il retrouve l'image de votre choix.

- Par exemple, vous lui dites : « Je vois une montagne avec de la neige et des gens en train de skier ».
- Puis donner le livre à votre enfant et en le feuilletant, il doit retrouver l'image que vous avez choisie.
- Vous pouvez aussi inverser les rôles.



STRUCTURATION TEMPORELLE

Qu'est-ce que la structuration temporelle ?

C'est la capacité de percevoir, d'utiliser et d'ajuster son action au temps.

C'est la capacité de se situer, s'orienter et s'organiser à travers la succession des événements de la vie.

Dans un premier temps, il faut que l'enfant perçoive, compare différentes durées, vitesses ou encore suive une succession déterminée à l'avance pour qu'il puisse adapter ses gestes, sa motricité, sa parole... à ces diverses données temporelles (courir vite ou lentement) et ensuite les transposer au monde qui l'entoure (constater que le train ralenti) (De Lièvre et Staes, 2000).

Voici ce que vous pouvez travailler, sous forme de jeux, pour développer la structuration temporelle de votre enfant :

- **Connaissances des notions temporelles**
EX. : plus vite que..., longtemps, etc.
- **Orientation temporelle**
Situer un événement dans le temps
EX. : Qu'as-tu fait ce matin ? Ce matin, j'ai brossé mes dents.
- **Organisation temporelle**
Capacité de gérer son temps afin de réaliser différentes activités.
EX. : Il faut partir dans 5 minutes et tu devras avoir brossé tes dents et ramassé tes jouets.

STRUCTURATION TEMPORELLE

Quelques notions à connaître...

Avant	Après	En premier	En dernier
Hier	Aujourd'hui	Demain	
Minutes	Heures	Journées	Semaines
Matin	Midi	Soir	Nuit
Printemps	Été	Automne	Hiver

1. Je cherche dans ma tête

- Couper une carte de vœux en morceaux (2 à 4 morceaux).
- Mélanger les pièces de la carte et les reconstituer en posant les morceaux face à la table et en retournant à tour de rôle un morceau.
- Le premier qui a terminé de reconstituer la carte est le gagnant !
- On peut aussi raconter une histoire avec les cartes reconstituées, se souvenir de l'événement entourant cette carte, etc.



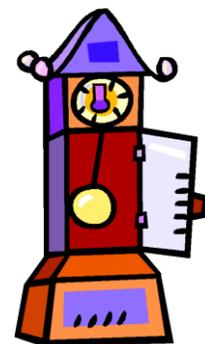
2. Chasse aux objets



- Jeux à pratiquer pendant une promenade en forêt, dans votre jardin ou dans un parc...
- Vous demandez à votre enfant de vous rapporter trois ou quatre objets définis ou pas. Par exemple : un qui soit rond, un qui soit marron, un qui puisse flotter sur l'eau...
- Votre enfant doit mémoriser la liste et partir à la recherche des objets.
- À son retour, proposez-lui une autre liste.

3. La machine à remonter le temps

- Choisissez un moment de la journée qui vient de s'écouler.
- Posez alors des questions à votre enfant à propos de ce moment en lui faisant remonter le temps à chaque question.
- Par exemple, s'il vient de goûter :
 - a) Qu'as-tu fait avant de goûter ?
 - b) Je suis rentré de l'école.
 - c) Qu'as-tu fait avant l'école ?
 - d) Papa m'a emmené en voiture.
 - e) Qu'as-tu fait avant de partir en voiture ?
 - f) J'ai pris mon sac.



4. Monsieur horloge

- Pour le moment de s'habiller, utiliser une minuterie.
- L'enfant doit être habillé avant que monsieur horloge sonne.



5. Jeux de mimes

- Mimer certaines activités propres aux saisons.
- Mimer des gestes de la vie courante qui se font soit le matin, soit le soir.
- L'enfant doit dire si c'est tôt ou tard dans la journée.

6. Quand ?

- Répondre à des questions qui commencent par QUAND ?
- Ex. : Quand portes-tu ton gros manteau chaud ?

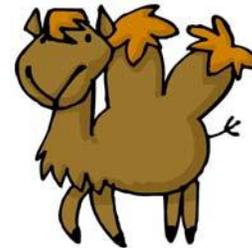


7. Je joue sur le rythme !

- L'enfant marche, court, sautille en suivant le rythme d'un instrument.
- L'enfant reproduit le rythme de déplacement d'un animal (éléphant, cheval, souris, tigre, lapin, etc.).
- L'enfant peut reproduire, avec ses mains, le même rythme que le parent.

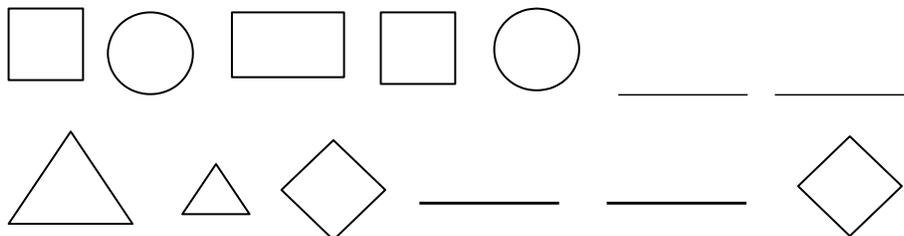
8. On fait la course ?

- Demander à l'enfant ce qui va le plus vite entre :
 - a) Un chameau et un cheval
 - b) Un chat et une souris
 - c) Une tortue et un lapin
 - d) Une bicyclette et une voiture
 - e) Etc.



9. Complète les séquences

- Le parent peut s'amuser à créer des séquences et à les faire compléter par l'enfant.
- On peut faire varier les formes et les grosseurs.



COLLATION

**Voici quelques idées amusantes de collation à faire avec votre enfant.
Pourquoi ?**

Il est très intéressant que la collation soit faite sous forme de jeu. Cela permet de donner l'occasion de découvrir de nouveaux aliments. C'est le temps idéal pour faire l'éducation d'une saine alimentation.

Cela permet également de prendre le temps de faire une autre activité (ce qui rend la collation plus intéressante). Transformer la collation en un moment agréable et intéressant.

COLLATION

1. Brochette de fruits en formes et couleurs

- Ananas en forme de triangle
- Cantaloup en forme de boule
- Melon miel en forme de boule
- Kiwis en forme de cercle
- Orange en quartiers (triangle)
- Carambole en forme d'étoile
- Fromage en forme de carré
- Etc.



2. Poids et haltères

- On ajoute des fruits en forme de boules ou du fromage en forme de carrés à chaque extrémité de bâtonnets de bretzels.

3. Les animaux

- Confectionner une souris avec une demi-poire pour le corps, 2 quartiers d'orange pour les oreilles, des raisins pour les yeux, le nez et la bouche, ainsi qu'un bretzel pour la queue.
- Variante, confectionner un chien avec une demi-pomme verte, ...

- Confectionner un papillon à l'aide d'une tranche de pain coupée en triangle et où l'on rassemble les 2 pointes. On étend du fromage à la crème et utiliser des légumes pour la décoration du papillon. On peut également placer des bretzels pour faire les antennes.

4. Faire une voiture



- Concombre anglais épluché et tranché avec environ 3 pouces de longueur ; carottes tranchées en rondelles (roues) ; tomates cerise (passager) ; olive noire (pare-chocs) ; Poivrons rouges (lumières).

5. Des lettres et des chiffres

- Ficello, galette de riz, raisins. Sur une galette de riz, à l'aide d'un ficello, l'enfant doit reproduire la première lettre de son prénom, ainsi que le chiffre correspondant à son âge. Préalablement, remettre un carton identifié (ex. ; A 4).
- Variante : même activité avec des raisins secs que l'on aligne pour reproduire la lettre ou le chiffre.

6. Le tour du monde... on s'arrête au Mexique

- Un tortilla de blé entier.
- L'enfant étend sa garniture (beurre d'arachide ou nutella).
- Placer une banane au milieu et rouler le tortilla.



7. Une boule de neige

- Préparer un œuf cuit dur et laisser refroidir.
- L'enfant écaille l'œuf (la boule de neige).
- Placer l'œuf dans un sac scellant avec de la mayonnaise en prenant soin d'enlever tout l'air avant de fermer le sac complètement. Sinon, il y a le risque que le sac éclate.
- L'enfant écrase sa boule de neige (contenu du sac).
- L'enfant étend sa propre purée sur du pain.

8. Couronne de Noël

- Étendre, sur un demi-bagel, un mélange de confiture rouge et de fromage à la crème.
- Décorer sa couronne à l'aide de canneberges séchées, raisins secs, cerises vertes et rouges,...



ACTIVITÉS DANS LES STRUCTURES DE PARC

Pourquoi ne pas simplement laisser jouer librement votre enfant ?

Parce que les parcs sont des endroits privilégiés pour travailler le développement moteur de votre enfant.

Les structures de parcs sont conçues selon les composantes de développement des enfants.

Le jeu libre est plaisant à court terme, mais généralement les enfants font toujours les mêmes choses parce qu'ils ne connaissent pas d'autres jeux.

Voici quelques idées de jeux à faire en lien avec des composantes du développement, mais ce sont que quelques idées... les meilleures viendront de vous et de votre implication à les rendre amusantes.



SCHÉMA CORPOREL

CONNAISSANCE DES PARTIES DU CORPS

- L'essentiel des jeux à faire en lien avec cette notion, fait surtout référence au vocabulaire utilisé.
- On tentera davantage d'identifier clairement les membres avec lesquels on souhaite que chacune des activités se déroule.
- On peut travailler tout ce qui concerne la connaissance des parties du corps, mais dans un environnement extérieur avec des éléments externes différents que ceux de la maison.

TONUS POSTURAL

- Tous les déplacements comprenant des contractions musculaires
- Tous les balancements en s'assurant toujours de garder le corps bien droit
- Les différentes glissades



- Voici quelques idées :
 - ❑ Se Suspendre
Se suspendre pendant un temps donné (notion temporelle) à la structure.
Plusieurs variations de se suspendre : bras droit, bras gauche, derrière les genoux (notion de latéralité).
 - ❑ Se Balancer
Se balancer à deux en poussant sur une seule jambe.
Se balancer en se tenant avec un seul bras (notion d'équilibre).
 - ❑ Glisser
Varier les positions (assis devant, assis derrière, ventre, dos, etc.).
Suggérer à l'enfant de découvrir de nouvelles positions pour glisser.
 - ❑ Grimper
Grimper avec 4 appuis sur une structure-araignée.
Essayer de grimper avec seulement 3 appuis.

ÉQUILIBRE

- Marcher en équilibre sur des poutres, sur des tubes
- Tout ce qui demande à maintenir le corps en équilibre contre la gravité
- Les jeux de type marelle au sol



- Voici des idées de jeux :
 - ❑ Se déplacer (en équilibre)
 - Marcher avant-arrière, marcher de côté (pas chassés et pas croisés), marcher en tournant sur soi-même
 - Marcher en imitant des animaux sur 4 appuis, 3 appuis (tonus)
 - Sautiller sur un pied, sur deux pieds
 - ❑ Se balancer
 - Se balancer à deux en demeurant en équilibre sans que les pieds touchent le sol.
 - Se balancer debout
 - Se balancer sur les structures (voir Canard) sans appuyer les pieds
 - ❑ Prendre position
 - S'asseoir en équilibre (en s'aidant avec les mains, sans les mains)
 - Se placer en petit bonhomme
 - Se placer à genou
 - Demander à l'enfant de découvrir de nouvelles façons de rester en équilibre sur les structures

LATÉRALITÉ

- L'utilisation de la gauche et de la droite dans les déplacements sur différentes structures
- L'utilisation de la gauche et de la droite dans toutes les formes de préhension (prise sur les structures)

- Voici des idées de jeux :
 - ❑ Grimper en utilisant seulement la main droite ou la main gauche

 - ❑ Grimper en utilisant des combinaisons des membres

COORDINATION

- Jeux au sol (jeux de marelle)
- Grimper, se balancer

- Voici des suggestions d'activités :
 - ❑ Grimper
Descendre de la structure de jeu en variant les combinaisons de pas (bras gauche/jambe droite, bras gauche/jambe gauche, etc.).

 - ❑ Se balancer
Coordonner les poussées lorsqu'on se balance à deux (face à face)
Coordonner nos balancements pour arriver en même temps au centre de la balançoire à deux ou à plusieurs (l'un à côté de l'autre)
Varier en se balançant au même rythme en même temps ou à l'inverse, un en avant (haut) et l'autre en arrière (haut)

SENSIBILITÉ

- Au niveau tactile, toucher avec les mains et les pieds à différentes surfaces (structure, sol)
- Faire des déplacements avec les yeux bandés autour ou à l'intérieur des structures et tenter d'identifier les types de surfaces, des objets ou les structures elles

STRUCTURATION SPATIALE

- Tous les déplacements à l'intérieur, par-dessus, à côté des tubes.
- Tous types de courses à obstacles ou chasse au trésor
- Se balancer de plus en plus haut



- Voici des idées de jeux :
 - ❑ Se suspendre, se balancer, glisser, sauter, se déplacer
Se suspendre en jouant avec les différents termes de structuration spatiale : à côté, par-dessus, etc. (voir section Structuration spatiale)
 - ❑ Glisser
Glisser en prenant le plus de place possible ou le moins d'espace sur la glissoire
Déposer des petits objets dans la glissoire et glisser en les évitant
 - ❑ Grimper
Suivre un parcours identifié à l'avance (ex : un pas en haut, un pas en bas, deux pas à droite, etc.)

STRUCTURATION TEMPORELLE

- Les courses (vite, lent)
- Se balancer de plus en plus vite (fort)



- Voici des exemples de jeux :
 - ❑ Se suspendre, se balancer, glisser, sauter, se déplacer
Se suspendre en jouant avec les différents termes de structuration temporelle : plus vite, plus lent, avant, après, etc. (voir section Structuration temporelle)
 - ❑ Glisser, grimper
Faire une course
Calculer le temps en fonction de différentes positions de glisse ou de différents parcours.
Glisser le plus lentement possible ou en essayant de prévoir le temps que cela prendra à l'avance.
Essayer de déterminer qui arrivera le premier entre des participants

RÉFÉRENCES

DE LIÈVRE Bruno et STAES Lucie, La psychomotricité au service de l'enfant, De Boeck & Larcier s.a., 2000.

DOYON Louise, Préparez votre enfant à l'école (500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans), Les éditions de l'Homme, 1992.

Dr Wendy S. Masi, Jouer avec votre tout-petit (100 activités amusantes pour maximiser le développement de votre tout-petit), Broquet, 2002.

SAMSON Pauline, La psychomotricité par le jeu au préscolaire, Guérin, 1999.

ILLUSTRATIONS

LE GRAND MONDE DU PRÉSCOLAIRE (<http://prescolaire.grandmonde.com>)

RÉDACTION

Julie Hamel, intervenante Maison des Familles Chemin du Roi
Éric Parent et Julie Dostaler, projet Québec en Forme



385, Côte Richelieu
Trois-Rivières, (Québec)
G9A 2Y9
mfcd.org



Siège social
1075, rue Champflour
Trois-Rivières (Québec)
G9A 2A1
quebecenforme.org