

Exercices psychomoteurs

Voici quelques propositions d'activités répertoriées par items. N'hésitez pas à choisir des activités en fonction des besoins que vous repérez chez votre enfant. Ces activités permettent de soutenir son développement psychomoteur dans le cadre de cette situation particulière du confinement. Il ne faut en aucun cas que ce soit une contrainte, choisissez les jeux en fonction de vos envies et celles de votre enfant pour partager un moment de plaisir en famille.

Coordinations dynamiques générales :

A partir de 3-4 ans :

- Cacher un objet dans une pièce et l'enfant doit se déplacer de différentes façons pour aller le chercher (sauter à pieds joints, sur la pointe des pieds, pieds joints, ligne droite en marchant un pied devant l'autre...) ;
- Se déplacer en imitant des animaux ;
- Pour favoriser la perception des sensations plantaires : faire un bain de pied, massage des pieds, pieds dans bacs de lentilles, dans l'herbe.... Essayer de trouver dans la maison des objets à tester sous les pieds. Deviner ce dont il s'agit (valider au amont les objets par les parents) ;
- Se faire des passes avec ballon de baudruche et utiliser différentes parties du corps ;
- Se passer un ballon de différentes façon et possibilité de complexifier par la suite en se faisant des passes sur un pied (dès 6 ans).

A partir de 7-8 ans :

- créer son propre parcours (le dessiner et écrire chacune des étapes). L'enfant doit expliquer chacune des étapes en le créant. Ou possibilité de reproduire un parcours dessiné par le parent.
- Avec une petite balle/balle de tennis (à partir 8 ans) : faire rebondir la balle au sol avec la main droite et la rattraper avec la main gauche, une seconde fois faire rebondir la balle au sol et la rattraper avec la main droite puis continuer...

Avec une balle dans chaque main : frapper à terre la balle de la main droite et faire passer celle de la main gauche dans la main droite ; rattraper celle qui rebondit du sol avec la main gauche. De la même façon, frapper ensuite à terre la balle de la main gauche en la rattrapant avec la main droite et simultanément passer la balle de la main droite dans la main gauche.

- Se déplacer selon un trajet défini avec un livre/plateau sur lequel est positionné une balle et l'enfant doit faire le trajet sans la faire tomber (8 ans)

Coordinations oculo-manuelle :

Dès 2 ans :

- Faire des bulles de savons et venir les toucher avec l'index :

A partir de 3-4ans :

- Epreuves de visées : mettre des bouteilles en plastique à distance et les viser avec un ballon ou une paire de chaussettes roulées ;
- Faire rouler avec la main une balle entre 2 éléments positionnés au sol à une distance de l'enfant plus ou moins longue ;

Coordinations oculo-pédestre :

A partir de 3 ans :

- se faire des passes avec un ballon, envoyer balle dans cible ou entre 2 cibles avec le pied ! (bouteilles)

Motricité fine :

A partir de 3 ans :

- Mettre puis enlever des pinces à linge sur les vêtements d'un parent qui se tient debout/assis. Aller le plus vite possible. Possibilité de chronométrer. Inverser ensuite les rôles.
- Faire un auto-massage des mains
- Pâte à modeler pour renforcer la préhension: faire une boule, un boudin, écraser avec juste la pulpe des doigts, faire un boudin le plus fin possible, faire un bonhomme, faire les lettres de son prénom...

Dès 4 ans :

- Mettre le plus vite possible (cures dents/allumettes) dans un verre. Chronométrer l'enfant, main droite puis main gauche. Peut être fait avec des boutons, petits pois surgelés...
- Distribuer des cartes une par une le plus vite possible.
- Jeu « dessiner c'est gagner » ;
- Faire des trous dans un carton et enfiler un lacet à l'intérieur.

Régulation tonique :

Dès la naissance : Proposer à l'enfant des massages pour agir sur l'hypotonie ou l'hypertonie (au niveau du dos par exemple ; intéressant au niveau des pieds pour renforcer la sensibilité au niveau des pieds).

A partir 4 ans :

- Sur imitation prendre des appuis différents au sol/mur, seul puis à 2. Seul « appui sur les fesses, les bras, les mains,... »- à 2 : Pousser à 2 mains contre mains, dos à dos. S'appuyer doucement, puis fort mais tout en faisant attention à ne pas faire tomber l'autre ;
- Essayer de faire le corps tout mou, relâché et le parent vient mobiliser le corps de l'enfant puis tout crispé, possibilité d'inverser.

Schéma corporel :

A partir de 3 ans :

- Comptine « corps » ;
- avec balle/petite voiture faire un trajet sur le corps de l'enfant. Il doit ensuite le refaire sur lui ou sur une autre personne ;
- S'allonger et placer autour du corps de l'enfant plein d'objets pour définir les limites du corps et inverser les rôles ;
- Faire des pressions sur le corps de l'enfant avec les 2 mains en nommant les parties du corps ;
- Mobiliser chacune des articulations du corps de façon active.

A partir de 7 ans :

- Faire une posture et l'enfant doit refaire la même, possibilité ensuite qu'il se place devant un miroir pour se corriger ;
- En posture debout : placer les bras de l'enfant dans une posture. L'enfant relâche la position. Il ferme les yeux et doit replacer les bras de la même façon.

Organisation temporo-spatiale :

Organisation temporelle :

A partir de 3- 4 ans :

- Planifier la journée le matin en dessinant les grandes étapes de la journée.
- Faire un mouvement très vite/lent (exemple : marcher)

A partir de 7 ans :

- Faire une frise avec les éléments importants de l'année (anniversaires, saisons, vacances, fêtes...)
- A la fin de la journée, diviser une feuille en 8 parties et dessiner/écrire les grandes étapes de la journée passée ;
- Exécuter un même mouvement : vite et avec peu d'amplitude ; lentement et très grand...

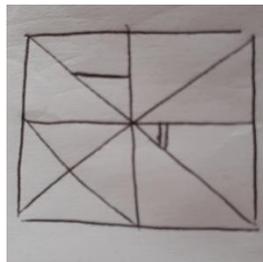
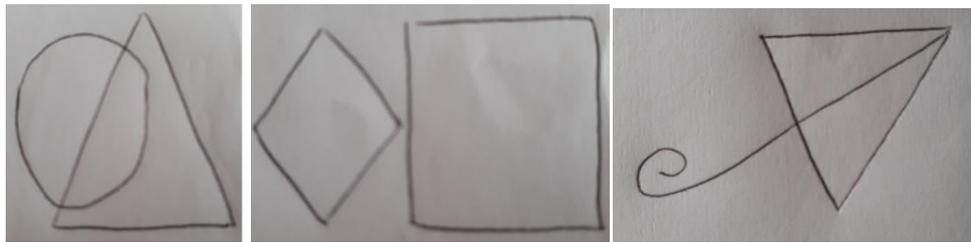
Organisation spatiale :

Dès 3 ans :

- Diviser une feuille en plusieurs parties et dessiner dans chacune différentes formes (ligne verticale, horizontale, rond, croix, carré, diagonale, croix, triangle, boucles à l'endroit, à l'envers, points, carré, cercles, spirales, vagues...);
- Exploration au niveau spatiale : avec un carton/bassine. Demander à l'enfant ce qu'il peut faire avec/le laisser explorer spontanément. Peut utiliser son imaginaire et utiliser le carton/la bassin comme : chapeau, voiture, maison afin qu'il explore les notions spatiales : dedans/dehors ; dessus/dessous ; à côté ; debout/assis ; fermer/ouvrir... possibilité de reproduire avec un Playmobil des postures par rapport au carton et l'enfant doit ensuite se même au même endroit par rapport au carton.
- Classifier objets par taille : aller chercher un petit objet dans la maison, un objet plus grand...

A partir de 4 ans :

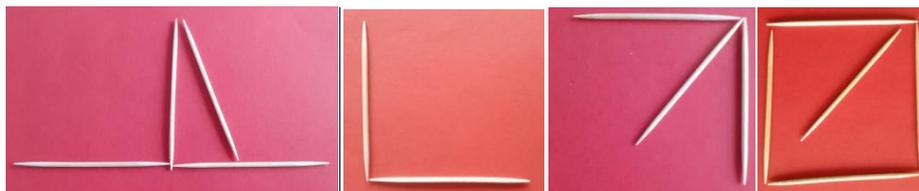
- Reproduction de formes graphiques sur modèle, plus complexes. Exemples :



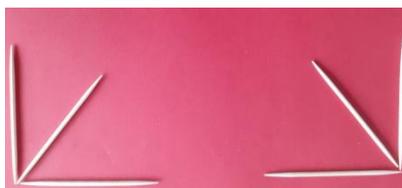
- Labyrinthes sur feuille ;
- Créer une frise.

A partir de 7 ans :

- Reproduire des formes avec des cures dents (quelques exemples) : avec modèle ou de mémoire.



Pour complexifier, demander à l'enfant de reproduire la figure en symétrie : (exemple ci-dessous)



- Chasse au trésor selon un plan. Cacher des objets dans la maison et mettre sur un plan le lieu où se trouve les objets, l'enfant doit pouvoir se repérer sur le plan et ensuite s'aider de celui-ci pour aller les récupérer.

Orientation droite/gauche : (7- 8 ans)

(Première partie avec consignes verbales). Placer un bracelet/un élastique au poignet droit de l'enfant. Et lui demander :

- Fais un pas à droite
- Touche ton nez avec ta main gauche
- Saute sur ton pied droit
- Lève ta main gauche
- Fais un bon vers la droite
- ...

Faire ensuite la séquence de gestes en face de lui et il doit utiliser la même main/ pied. (si la personne en face utilise la main droite, il doit utiliser la main droite). Il peut garder l'élastique au poignet droit pour l'aider.

- Taper du pied droit sur le sol
- Toucher son propre nez avec la main gauche
- Venir toucher son oreille gauche avec la main droite
- Lever la main gauche
- Venir toucher son épaule droite avec la main gauche
- Lever la jambe gauche
- Venir toucher son genou gauche avec la main droite
- Tourner sa tête vers le côté gauche
- Mettre la main droite sur le front
- Venir toucher son nez avec la main droite
- Taper du pied gauche sur le sol
- Venir toucher son oreille droite avec la main gauche
- Lever la main droite
- Venir toucher son épaule gauche avec sa main droite

Fonctions exécutives (attention, inhibition, impulsivité, mémoire, ...) :

Mémoire :

- Créer une petite chorégraphie en mémorisant une séquence de mouvement ;
- Mémoriser une liste de course avec 8 (+/- 2) éléments ;
- Mettre sur une table plusieurs objets et l'enfant doit aller dans une autre pièce écrire ce dont il se souvient.

- Mettre différents éléments comestibles dans des verres : vinaigre, arômes de fleurs d'orange, vanille, café, confiture, grenadine... faire sentir les odeurs à l'enfant et il doit deviner ce dont il s'agit et mémoriser dans l'ordre les odeurs sentis.
- Mettre dans un sac un objet et l'enfant doit deviner ce dont-il s'agit. L'enfant doit mémoriser chaque objet. Lui redemander à la fin.

Attention :

- Montrer des images avec beaucoup de détails et demander à l'enfant de chercher un objet (sur le principe du où est Charlie ?).
- Jeux de mémoire
- Jeux du lynx

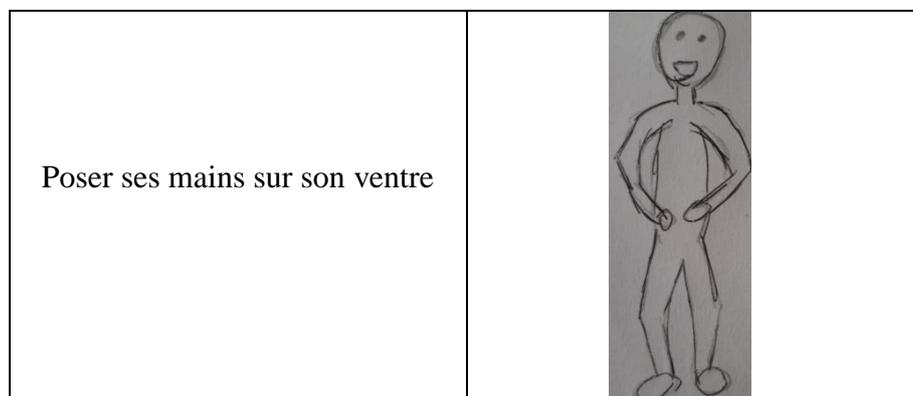
Inhibition, impulsivité :

- Pendant une activité (par exemple lors chasse au trésor) signaler avant le début à l'enfant que lorsque vous montrerez un objet rouge il devra se stopper et rester en posture de « statue » jusqu'à votre signal « vert » (pouvant être manifesté par des objets de ces mêmes couleurs)
- Faire chacun son tour les activités.

Exercices de conscience du corps et de détente adaptés de la sophrologie : (exercices à réaliser en posture assise ou debout) (à partir de 7 ans, mais ne pas hésiter à guider votre enfant).

Respiration :

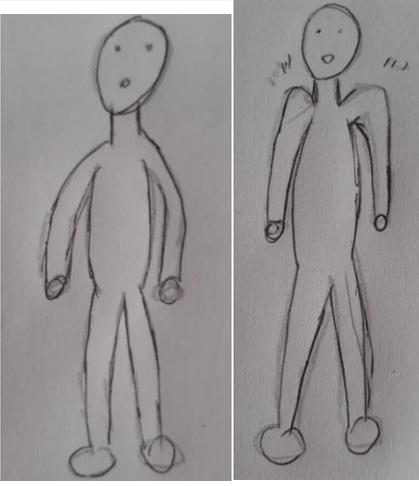
- souffler sur une plume pour qu'elle se déplace le plus loin possible. Expérimenter avec une expiration dynamique et une expiration plus lente.
- en posture assise. Prendre conscience des mouvements de la respiration et de ses lieux. Poser ses mains sur chaque partie et respirer tranquillement.



<p>Poser ses mains au niveau des côtes</p>	
<p>Poser ses mains au niveau des clavicules</p>	

Exercices pour se libérer des tensions :

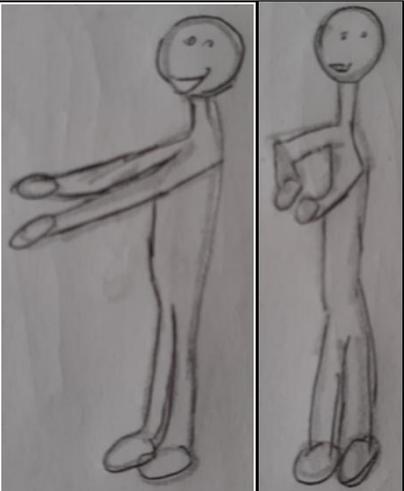
Au niveau des épaules : on imagine que l'on va se libérer de toutes les tensions que l'on a sur nos épaules au quotidien, ce dont on veut se débarrasser.

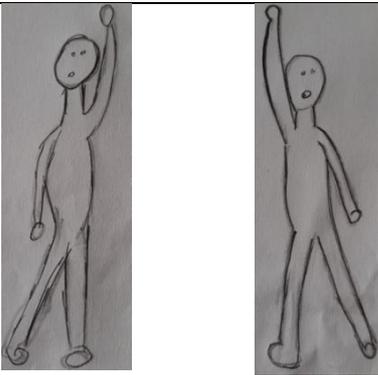
<ul style="list-style-type: none"> - j'inspire par le nez, mes bras sont le long du corps, je ferme mes poings - je retiens l'air dans mes poumons et je secoue (lentement ou rapidement) mes épaules en les montant vers mes oreilles à plusieurs reprises - je souffle d'un seul coup par la bouche et mes bras reviennent le long de mon corps 	
--	--

Au niveau des jambes : on imagine que devant nous, à nos pieds, se trouve un coussin contenant nos soucis, nos inquiétudes...

<ul style="list-style-type: none"> - j'inspire par le nez - j'expire en donnant un coup de pied avec ma jambe dans « mon coussin » - on le fait plusieurs fois avec la jambe droite puis avec la jambe gauche 	
--	--

Prendre confiance en nous :

<ul style="list-style-type: none"> - j'inspire : je lève mes bras devant moi à l'horizontal. - Je retiens l'air (si possible) et je ramène doucement mes mains vers moi. J'imagine que je ramène vers moi des choses positives dont j'ai besoin (confiance en moi, amour, sérénité, réussite...) - J'expire, mes bras reviennent le long de mon corps 	
--	---

<ul style="list-style-type: none"> - J'inspire, je lève mon bras droit vers le plafond (doigts tendus) et je déplace mon poids du corps sur ma jambe du même côté. - Rétention : je tends mon bras et ma main vers le plafond pour provoquer une tension sur tout mon côté droit - J'expire, mon bras revient le long de mon corps <p>(3 fois du côté droit et 3 fois du côté gauche)</p>	
--	--

Pareil avec les 2 bras

