

ACTIVITES PSYCHOMOTRICES

-Se repérer chaque jour dans le temps avec un calendrier (jour, semaine, mois), important !! (Travailler ses repères temporels)

Relaxation/temps calme/parvenir à se relâcher

Si l'enfant le désire, vous pouvez accompagner les propositions d'une musique douce/de relaxation /bruits de la nature. Etre dans un endroit calme, l'enfant peut fermer les yeux s'il le souhaite. N'hésitez pas à échanger les rôles avec la fratrie ou avec le(s) parent(s)... L'enfant peut aussi le faire à quelqu'un d'autre, apprendre à faire doucement. Après le temps de relaxation, l'enfant peut dessiner pour exprimer comment il se sent, les images qui lui viennent. Verbaliser ses ressentis, ce qu'il a préféré.

Propositions	Méthodes	Variantes
Passage d'un ballon sur le corps de l'enfant	Commencer par le pied droit/gauche à votre convenance, faire rouler le ballon sur la jambe, remonter avec douceur sur le ventre jusqu'à la tête, en passant par le bras. Redescendre ensuite du côté inverse pour rejoindre le second pied. NB : Cette proposition peut être réalisée allongé sur le dos ou sur le ventre.	-Faire avec différentes balles (picot, ballon mou, balle dur) -Faire rouler la balle légèrement -Faire rouler la balle avec plus de pression
Dessiner c'est gagner version détente	Tracer dans le dos de l'enfant : - un objet du quotidien - un animal - une lettre/un prénom - une forme L'enfant est allongé sur le ventre ou assis selon ce qu'il préfère.	- Si l'enfant ne parvient pas à deviner le tracé, reproduire la tracé dans la main - Dessiner simultanément le tracé sur une feuille : la personne allongée dessine ce que la personne trace dans son dos.
Auto-massages	Idéalement, réaliser les auto-massages, en face à face avec votre enfant. L'inviter à passer une balle propre sur son front, ses joues, ses mains, ses pieds etc... en effectuant des mouvements circulaires.	Auto-pression avec les mains.
Le petit jardin	L'enfant est allongé sur le ventre, on entre dans l'imaginaire, le dos est devenu un jardin. On ratisse la terre avec un toucher contenant (ca peut être à l'aide d'un coussin), et on plante ensuite ce que souhaite l'enfant dans le jardin (en faisant des petits trous, en arrosant), en variant le contact.	

Motricité globale/coordinations :

-Faire des passes avec un ballon/une balle (varier la taille des ballons, plus c'est petit, plus c'est difficile) : à deux mains, trouver différentes façons de lancer le ballon, à une main. Si c'est trop facile, se mettre sur un oreiller (surface moins stable) pour aussi faire travailler l'équilibre pendant les passes. Possibilité de faire des passes sur un pied (sol ou oreiller).

- Parcours moteur : mettre des petits obstacles simples (petites haies / poutres / chaise /plots etc.)

Plusieurs variantes possibles :

- trouver différentes façons de franchir les obstacles (motricité globale, créativité motrice)
- faire avec de la musique et quand la musique s'arrête l'enfant doit faire la statue (capacité à s'arrêter, maintenir une posture tout en étant détendue, motricité globale)

- Faire le parcours pendant qu'une autre personne tape dans ses mains. A la fin du parcours, l'enfant doit dire combien de fois il y a eu de frappes (**motricité globale, concentration, double tâche**).
- Faire le parcours avec une musique lente et une musique rapide, l'enfant doit adapter son rythme à la musique (**motricité globale, rythme**).
- Réaliser le parcours avec une balle molle (ou un autre objet) sur la tête (**motricité globale, concentration, double tâche, redressement, équilibre, essayer d'être le moins crispée possible**)
- Réaliser le parcours avec un objet dans une cuillère à soupe, sans le faire tomber. Essayer d'être le plus détendu possible (**motricité globale, concentration, double tâche**).

Motricité fine/coordinations :

- Ramasser des objets dans un sceau par exemple à l'aide d'une pince à sucre, une pince à salade ! Possibilité avec de petits objets d'intérieurs, des boules de papiers, mais aussi dans le jardin, ramasser des éléments de la nature ou donner plus de directives : ramasser des choses vertes, des choses rondes etc.

- Mettre des petits cailloux (ou petits objets/pois chiches crus) dans de petits récipients (à l'aide d'une pince à sucre ou pince à épiler). Veiller à ce que les épaules et les bras soient détendus.

- Mettre des pinces à linge sur un fil. Chronométrer, en mettre le plus possible en 1min ! (sans faire tomber !)

Graphisme/ Motricité fine/précision/concentration :

- Faire des exercices graphiques (boucles à l'endroit, boucles à l'envers, ponts, vagues, écriture etc.) en variant les tailles : faire en très grand, en petit, rapidement, très lentement, tout en essayant de garder la meilleure précision possible. Veiller à une bonne pince du crayon et être bien détendu au niveau des épaules et des bras. Faire sur différents supports (feuilles, tableau, crayon, peinture (pinceaux ou doigts) etc.)

- Repasser les contours d'un dessin

- Faire des labyrinthes (disponibles sur internet), en essayant de ne pas toucher les bords, prendre le temps de réfléchir avant de faire et donc de se tromper le moins possible

- Découper des formes/dessins, le plus précisément possible.

- Pâte à modeler (créer de manière libre, ou sous formes de thèmes : une créature qui n'existe pas, un type de transport etc.)

Construction/adresse/concentration :

- Construction à partir d'un modèle ou construction libre (kaplas, légos, petits blocs en mousse).

- Jeux de viser : mettre des balles dans une poubelle/sceau, varier les distances. Dégommer des tours (kaplas, bloc en mousse etc.)

Concentration/mémoire :

- Memory objet : placer différents objets devant l'enfant, ils les mémorisent. Il se retourne, l'autre participant enlève un objet, l'enfant doit trouver lequel il s'agit (possibilité de le faire à plusieurs, le plus rapide à gagner !)

- Eveil et attention sensoriels : dans un petit sac, mettre différents objets, l'enfant, rien que par le toucher (en fermant les yeux), doit reconnaître de quel objet il s'agit. Faire ensuite sous forme de jeu (« Tu dois piocher le dé etc.)

Complexifier en mettant des objets aux formes similaires. Le jeu est également possible avec les pieds : cacher les objets sous une couverture et l'enfant doit reconnaître et piocher, en touchant avec ses pieds