

La psychomotricité

Cahier d'activités pour la maison
Parents-enfants



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



2301, 1re Avenue
2e étage
Québec (Québec) Trois-Rivières
G1L 3M9
1075, rue Champflour
www.monlimoilou.com/entreprise/en-form/



L'imoilou EN FORME

Chers parents,

Ce petit cahier vous donnera des idées de jeux que vous pouvez faire à la maison avec votre enfant. Les exercices proposés peuvent aider votre enfant à mieux maîtriser certains gestes et comportements de base nécessaires à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques.

Le développement moteur de votre enfant se fait à travers les activités de la vie de tous les jours. Amusez-vous avec lui en proposant ces petits exercices. Vous lui donnerez le goût de l'activité physique tout en l'aidant pour son futur apprentissage scolaire!



Préparez votre enfant pour la 1^{re} année

Pour apprendre à lire, écrire et calculer, l'enfant doit posséder des habiletés et des comportements de base. Souvent, lorsqu'un enfant vit une difficulté scolaire, c'est qu'il n'a pas acquis les bases au plan du schéma corporel, de la structuration spatiale ou de la structuration temporelle.

Un enfant dont le **schéma corporel** est peu développé ne coordonne pas bien ses mouvements. Voici quelques exemples :

- ♦ Est souvent en retard lors de l'habillage et du déshabillage.
- ♦ A de la difficulté dans les bricolages.
- ♦ A de la difficulté avec l'écriture qui n'est pas claire.
- ♦ Appuie souvent sa tête dans sa main ou sur la table.

Un enfant qui ne perçoit pas la différence entre son côté droit et son côté gauche (latéralité) et qui ne différencie pas le haut du bas risque d'éprouver des problèmes de **structuration spatiale** :

- ♦ Incapable de suivre le sens graphique (la lecture se fait de gauche à droite).
- ♦ Confond des lettres et chiffres : « 21 » « 12 » « b » « d » « p » « q ».
- ♦ A de la difficulté à reconstruire une phrase dont les mots sont mélangés.
- ♦ Confond des groupes de lettres « oin » « ion ».



Limoilou en Forme

regroupe une vingtaine de partenaires des milieux scolaire, communautaire, municipale et de la santé dans le but de favoriser l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation chez les jeunes de 0 à 17 ans.

Livres de références :

DOYON, Louise. Préparez votre enfant à l'école dès l'âge de 2 ans. 500 jeux psychomoteurs pour les enfants de 2 à 6 ans, Les Éditions de l'homme, 1992.

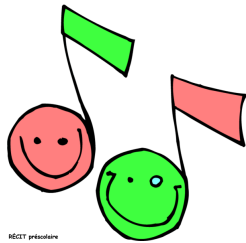
DE MEUR, A., STAES, L. Psychomotricité. Éducation et rééducation. Belin, 1983.

Le rythme

Les prochaines activités permettront à votre enfant de découvrir les différents rythmes à travers les mouvements. Les activités de rythme aident les enfants à obtenir une lecture régulière, vive et colorée.

- ♦ L'enfant suit le rythme de l'instrument en marchant, en courant, en sautillant, etc.
- ♦ L'enfant doit reproduire, avec ses mains, le même rythme que vous avez fait.
- ♦ Frapper avec un bâton sur le couvercle d'un plat. Demandez à l'enfant comment étaient les sons (faibles/forts, vites/lents).
- ♦ Danser sur la musique en suivant le rythme.
- ♦ Marcher au rythme des marches militaires.
- ♦ Frapper dans ses mains en suivant les « temps » d'une phrase.
Ex. : Je m'ap pelle Fré dé rique (6 temps)
- ♦ Demandez à l'enfant ce qui est plus vite entre :

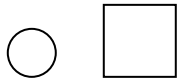
Un chien et un cheval
Une tortue et un lapin
Un avion et un train
Etc.



L'enfant complète les séquences suivantes :

□ ○ △

A- □ ○ _ _



B- ○ □ _ _

On utilise les formes : le carré signifie que l'enfant tape dans ses mains, le cercle sur ses genoux et le triangle sur sa tête.

Un enfant qui a une mauvaise organisation spatiale ou temporelle pourrait avoir des difficultés en mathématiques et en lecture :

- ♦ A de la difficulté à comprendre le sens d'une rangée ou d'une colonne.
- ♦ Ne suit pas le rythme de la lecture.
- ♦ Cesse de lire au milieu d'un mot.

Il est donc important de bien préparer votre enfant à l'école en lui faisant faire souvent des petits jeux. Lorsqu'il fera ces jeux, **FÉLICITEZ-LE** souvent; il sera fier de lui et poursuivra ses efforts.

1- Le schéma corporel

Tout d'abord, ce que votre enfant doit travailler, c'est son **SCHÉMA CORPOREL**! Sous forme de petits jeux, il faut l'aider à :

- ♦ Connaître les parties de son corps (montrer et nommer);
- ♦ Développer son TONUS (Contraction des muscles);
- ♦ Reproduire diverses positions (imiter);
- ♦ Développer son équilibre;
- ♦ Développer sa coordination;
- ♦ Découvrir son côté dominant : gauche ou droit (Latéralité).



Avant de faire des exercices d'écriture, il faut absolument que l'enfant possède un bon contrôle de ses muscles, de ses gestes et de ses déplacements. **Avant de pouvoir bien écrire**, il est nécessaire que l'enfant développe un bon TONUS. Il doit être capable de tenir son corps droit lorsqu'il est assis et d'avoir de la force dans les bras, les mains et les doigts.

Il est également important de développer le **contrôle de l'équilibre**, car celui-ci amène une habileté plus grande dans toutes les activités qui requièrent un déplacement du corps ou le maintien d'une position.

Les exercices de **coordination-dissociation**, eux, favorisent une meilleure harmonie du corps de l'enfant et facilitent les activités sportives et récréatives.



Jeux pour développer le schéma corporel

Connaissance des parties du corps

- ♦ Ayoye j'ai mal! (Vous montrez une partie de votre corps en disant que vous avez mal à cet endroit. L'enfant doit nommer la partie du corps et la soigner avec une baguette magique).
- ♦ Chantez l'air : « Savez-vous planter des choux? ».
- ♦ Jouez avec une poupée et lavez les diverses parties du corps.
- ♦ Jouez avec une balloune : relever la balloune avec diverses parties du corps avant qu'elle ne touche le sol.
- ♦ Jouez à « Jean dit... ».
- ♦ Mettez de la musique et lorsque celle-ci arrête, l'enfant doit mettre un objet sur la partie du corps que vous nommerez.
- ♦ Personnage bizarre : découpez différentes parties du corps de personnes dans des revues et demandez à l'enfant que refaire un personnage avec celle-ci.
- ♦ Lors du bain, l'enfant doit nommer les parties du corps lavées.



Tonus

- ♦ Jouez à la brouette : Tenir les jambes de l'enfant et le faire marcher sur les mains.
- ♦ Faire la bicyclette à 2 : se coucher sur le dos, coller les pieds des deux cyclistes et pédaler!
- ♦ S'asseoir sur une chaise et se soulever sur nos mains. Les fesses et les pieds ne doivent rien toucher.
- ♦ Faire le crabe : marcher sur les mains et les pieds, mais le dos fait face au sol (M).
- ♦ Faire des sauts de grenouille le plus haut possible.
- ♦ Faire la chaise au mur le plus longtemps possible.
- ♦ Faire la planche à repasser : L'enfant se couche sur le ventre et se soulève sur ses avant bras et orteils. L'adulte fait semblant de repasser un vêtement sur le dos de l'enfant.

Structuration temporelle

Les notions temporelles sont parfois bien difficiles à faire acquérir à nos enfants. Il s'agit ici des notions de durée, d'ordre et de mesure du temps.

La connaissance de ces notions aidera pour l'apprentissage de la lecture, car l'enfant apprendra à situer les événements passés, présents ou futurs. Donc, il percevra mieux la succession des lettres, des mots et ainsi, saisira mieux l'ensemble du message lu.

Des termes à manipuler

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

- ♦ Mimez certaines activités propres aux saisons.
- ♦ Mimez 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.
- ♦ Faire des bruits de la vie courante. L'enfant doit ensuite dire, dans l'ordre, quels bruits il a entendus.
- ♦ Mettre environ 10 objets sur la table. Prenez 3 objets L'un après l'autre et l'enfant doit retenir dans quel ordre vous les avez pris.
- ♦ Imiter l'habillement du matin en suivant un ordre possible.
- ♦ Répondre à des questions qui commencent par « quand ». Ex. : Quand portes-tu ton gros manteau chaud?
- ♦ Demandez à l'enfant combien de temps ça prend pour.. t'habiller (minutes, heures ou journées)?
- ♦ L'enfant doit avoir rangé les jouets avant que M. Horloge sonne (minuterie).
- ♦ L'enfant lance un mouchoir dans les airs et s'assoit avant que le mouchoir touche le plancher (avant, en même temps, après).



Organisation spatiale

- ♦ Jouer à la cachette.
- ♦ Dictier à l'enfant le trajet à suivre : « Tu passes derrière ce banc, entre ces chaises, sous la table et enfin par-dessus le coussin », etc.
- ♦ Jouer à « pas de géant, pas de souris ».
- ♦ Jouer à « la queue de l'âne » (les yeux bandés, l'enfant doit remettre la queue de l'animal au bon endroit).

Compréhension des relations spatiales

Quelques notions à connaître



<u>Gros</u>	<u>Mince</u>	
<u>Grand</u>	<u>Moyen</u>	<u>Petit</u>
<u>Large</u>	<u>Étroit</u>	
<u>Creux</u>	<u>Plat</u>	

<u>Plein</u>	<u>Vide</u>
<u>Plus que</u>	<u>Moins que</u>
<u>Beaucoup</u>	<u>Peu</u>
<u>Entier</u>	<u>Moitié</u>



Carré



Cercle



Triangle



Rectangle

- ♦ Demander à voter enfant de classer des objets selon leur grosseur.
- ♦ L'enfant sépare un jeu de cartes puis mets ensemble les trèfles, les cœurs, les carreaux, les piques, les rois, les dames, les valets et les as.
- ♦ Sur une table, mettre une pièce de 1 cent, de 5 cents, de 10 cents, de 25 cents, de 1\$ et de 2\$. Demander à l'enfant de vous montrer la plus grosse pièce, la plus petite, une moyenne, etc.
- ♦ Tracez des flèches sur une feuille. L'enfant trouve celle qui ne va pas dans le même sens que les autres.

Orientation et organisation corporelle

- ♦ Jeu du miroir : Placez-vous face à face avec l'enfant. Il doit reproduire les positions et les mouvements que vous faites.
- ♦ Jeux de mimes : Mettez dans un chapeau des images d'animaux, d'objets, de métiers, etc. L'enfant pige une image et doit la mimer à l'adulte.
- ♦ Les chaises de feu : Demandez à l'enfant de passer sous les chaises sans toucher aux pattes des chaises.
- ♦ Attention M. Horloge! Pour l'habillage, utilisez une minuterie. L'enfant doit être habillé avant qu M. Horloge ne sonne.

Équilibre

- ♦ Marcher sur la pointe des pieds.
- ♦ Marcher sur une corde et ramasser un petit objet à la fin du trajet (sur un pied).
- ♦ Marcher avec un objet sur la tête. Une fois l'exercice maîtriser, recommencer et passer par-dessus un obstacle (Ex. : Un coussin).
- ♦ Mettre une corde qui forme un cercle autour d'un bottin téléphonique. L'enfant, debout sur le bottin, doit réussir à prendre la corde et à la passer au dessus de sa tête sans tomber du bottin.
- ♦ Les roches dans l'eau : Placez sur le sol des morceaux de papiers dispersés les uns des autres. L'enfant doit marcher d'un morceau à l'autre sans tomber dans l'eau (mettre n'importe quel objet plat).
- ♦ Tenir le plus longtemps possible sur un pied, et sur l'autre.

Coordination

- ♦ Lancer et attraper un toutou.
- ♦ Jeux de quilles.
- ♦ Jeux de cibles.
- ♦ Jeux de poches.
- ♦ Jeu du serveur : Mettre des petites balles (ping-pong) dans un plateau. L'enfant doit marcher dans faire tomber les balles.
- ♦ Sur de la musique, faire un « work-out ».

Latéralité

- ◆ Sauter à cloche-pied (sur une jambe).
- ◆ Livreur de pizza : Mettre un objet sur le pied droit de l'enfant. Il doit aller le porter à un endroit déterminé sans le faire tomber. Recommencer avec le pied gauche.
- ◆ Jeu de marelle.
- ◆ Soccer : Placez divers obstacles. L'enfant doit passer entre ceux-ci mais en manipulant le ballon avec le pied droit si l'obstacle est à droite et avec le pied gauche si l'obstacle est à gauche.
- ◆ Visser : Ouvrir et fermer une bouteille, un pot, etc.
- ◆ Jouer du xylophone.
- ◆ Faire des jeux de clouage.
- ◆ Jouer avec un ruban rythmique (Bâton avec un grand ruban).
- ◆ L'enfant marche en tenant dans la main droite une cuillère à soupe qui contient un haricot et ensuite dans sa main gauche.



Il est préférable de renforcer le côté préféré de l'enfant. À partir de 5 ans, lorsque l'enfant a choisi sa préférence pour un côté, on peut lui apprendre à distinguer la gauche et la droite et à maîtriser les termes « gauche » et « droite ». Ceci l'aidera plus tard pour la lecture et l'écriture. Par exemple, il verra mieux la différence entre le b, d, p, q. (Où doit-on placer la barre et la petite boule?).

Reconnaissance gauche – droite

Pour aider l'enfant à reconnaître sa gauche de sa droite, placez un bracelet (ou un élastique) au poignet de l'enfant. Donnez ensuite vos consignes :

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

2- La structuration spatiale

Avant d'aborder la structuration spatiale, il faut s'assurer que l'enfant connaît bien son schéma corporel. Les exercices suivants permettront à l'enfant de se situer, de s'orienter et de se déplacer dans l'espace par rapport à ce qui l'entoure. Ceci l'aidera à comprendre les signes graphiques et numériques, qui eux-mêmes se distinguent par leur forme, leur grosseur et leur orientation.

Connaissance des notions spatiales

Quelques notions à connaître

<u>Dedans</u>	<u>Dehors</u>	<u>Droite</u>	<u>Gauche</u>
<u>Devant</u>	<u>Derrière</u>	<u>Loin</u>	<u>Près</u>
<u>Sur</u>	<u>Sous</u>	<u>Entre</u>	<u>À côté</u>
<u>Dessus</u>	<u>Dessous</u>	<u>Autour</u>	



- ◆ Placer un personnage ou un animal (jouet) : derrière la maison de poupée.. en haut, etc.
- ◆ Sur un dessin à colorier, montre-moi ce qui est sous..., en haut..., à droite..., etc.

Occupation de l'espace

- ◆ Faire des cabanes avec des chaises et des couvertures.

Orientation spatiale

- ◆ Jean dit : Place-toi devant, derrière, à côté, sous la chaise...
- ◆ Disposez des flèches dans la maison (au sol, sur les murs) et demandez à l'enfant de suivre les flèches.
- ◆ Posez un bandeau sur les yeux de l'enfant. Lui tenir la main et se déplacer en prenant différentes directions. Lorsque vous arrêtez, l'enfant doit dire où il croit être rendu.