



Manconi Marine
Psychomotricienne D.E
06 46 71 11 65 / manconi.marine@orange.fr
SIRET : 83074397700027

Psychomotricité à la maison :

Voici une petite boîte à outils à adapter selon : espace, matériel, âges et nombre de participants.

A adapter également suivant les objectifs psychomoteurs de votre enfant.

Tout d'abord quelques conseils :

- Parlez de la situation actuelle à votre enfant de manière calme et avec des supports adaptés à son âge. Sensibiliser aux règles d'hygiène de façon ludique.

<http://psycogitatio.fr/le-coronavirus-explique-aux-enfants/>

<https://www.bloghoptoys.fr/kit-daffiches-me-lave-mains-a-telecharger>

Affiche on applaudit en PJ pour comprendre les applaudissements à 20h.

- Organisez les journées de votre enfant : Emploi du temps (support visuel) indiquant les différents temps de la journée (travail scolaire, temps libres, jeux de société, jeux numériques...).

Pas de support pour le moment, à vous de créer...

- Maintenez des heures fixes de coucher/lever en semaine.

- Maintenez des temps de socialisation (téléphone ou via Skype/Facetime) avec la famille, les amis...

-Maintenez une activité physique : des idées seront données en intérieur et extérieur.

-Organisez des travaux manuels : idées également pour développer la motricité fine, les capacités en graphisme/ écriture.

-Limitez les temps d'écran pour laisser place aux autres activités.

ENFIN il est important que vous aussi, parents, vous prenez soin de vous :

- L'état émotionnel de chaque membre de la famille impact l'équilibre global : méditation, relaxation, yoga...

- 0 culpabilité, chacun fait ce qu'il peut, avec le temps et les ressources qu'il a.

- N'hésitez pas à contacter les personnes ressources pour vous.

LES REGLES EN PSYCHOMOTRICITE :

- S'amuser tout en apprenant (les apprentissages sont multiples : SAVOIR / SAVOIR FAIRE / SAVOIR ETRE)
- Rire sans se moquer
- Se dépasser sans se blesser
- Prendre soin du matériel, des personnes au sein de notre habitation.

Faire des jeux impliquant le tour de rôle, dire stop plutôt que non, parler en positif pour dire et rappeler les règles, tenir son cadre, essayer de résister aux écrans !

TONUS :

- Développer son tonus :

Jeux d'opposition : Debout ou redressé sur ses genoux, se maintenir stable et statique. Résister aux poussées de son adversaire qui pousse successivement : côtés, devant, derrière. Dans un premier temps prévenir le lieu des poussées pour permettre anticipation puis accélérer le rythme sans prévenir. On peut également faire la bataille des pieds, ou dos à dos progresser dans l'espace de l'autre. Les poussées en face à face mains sur les épaules de l'autre sont également possibles.

La lutte / tortue : La tortue se met en boule au centre front collé au sol. L'adversaire doit essayer de la retourner pendant que la tortue résiste.

La brouette : Course ou bien ramasser le plus d'objets possible en un minimum de temps.
L'avion.

- Abaisser son tonus :

Variation tonique : L'enfant doit faire HULK en contractant tous ses muscles puis relâcher comme une poupée de chiffon / un chewing-gum. On peut appliquer cet exercice à tout le corps mais aussi à chaque partie pour apprendre à dissocier (utile pour l'écriture au niveau des membres supérieurs).

Visage (grimace), épaules (montées), bras, mains en poings, ventre, jambes (fermées et collées).

Relaxation : Laissé le choix à votre enfant du lieu le plus apaisant pour lui et trouver une position confortable (allongé sur le dos est la position idéale pour la relaxation). Une cabane peut être également construite : aide au rassemblement, à se sécuriser.

- Faire rouler une balle ou un ballon sur le corps de l'autre en nommant doucement les parties du corps. Ajuster la pression selon l'envie de l'enfant.

- Inspirer/expirer lentement 3 fois de suite.

Pour les plus petits faire semblant de respirer avec le nez (inspiration) la bonne odeur du gâteau et puis souffler sur les bougies (expiration). D'autres images peuvent être utilisées : bulles de savon, plumes à faire voler et virevolter.

-Support audio de relaxation/médiations/yoga trouvables sur internet : « [Calme et attentif comme une grenouille](#) », « [Petit bambou](#) ».

EMOTIONS :

Accueillir les émotions de chacun des membres de la famille (adulte compris), nommer les émotions, sentir où elle est dans le corps, poser la main à cet endroit et respirer profondément, calmement, plusieurs fois.

On peut également imaginer : jeter et piétiner l'émotion au sol.

Nommer son émotion chaque matin et soir.

[Blog Hoptoy's](#) - > [dossier que faire à la maison](#) -> [Kit des émotions](#).

[Roue des émotions](#)

MOTRICITE GLOBALE :

- [Développer son équilibre](#) :

-**Le funambule** : avec du scotch de couleur (travaux) ou autre, tracer un parcours avec une ligne dans la maison. Marcher sur la ligne avec les pieds l'un devant l'autre en « talons-pointes ». Si c'est trop facile, disposer des objets au sol à attraper sans sortir ses pieds de la ligne durant tout le parcours.

-**Tenir sur une jambe ou sur la pointe des pieds** le plus longtemps possible, yeux ouverts puis fermés. L'enfant peut se tenir au mur ou à une chaise dans les premiers temps (2 mains puis une main). Ceci peut également être réalisé avec un ballon : un pied au sol et un pied sur le ballon.

- Développer ses coordinations :

-**Basket** : viser une poubelle ou tout autre réceptacle. Apporter des variations par niveau.
Ex : Commencer au plus près et se reculer petit à petit. Varier la hauteur du support ou la position.

-**Courses d'animaux** : imiter les pas d'animaux dans un espace délimité

Marcher d'un pas lourd comme un ours

Marcher sur la pointe des pieds pour se grandir comme la girafe

Ramper lentement comme un serpent

Sauter à pieds joints comme un kangourou

S'accroupir et marcher comme un canard...

On peut ensuite seulement donner le nom de l'animal et l'enfant doit retrouver son déplacement. L'inverse et également possible.

-**Parcours** : Attention celui-ci doit être structuré avec un début et une fin afin d'éviter les débordements. L'enfant peut également penser le parcours avec vous.

Actions à intégrer avec vocabulaire : Passer au dessus / en dessous, entre, sur, dans, sauter, faire un demi-tour, un tour complet, slalomer... Vous pouvez utiliser les chaises, du fil et tous autres objets faisant obstacle.

Pour les plus grands, ils pourront également réaliser un plan de ce parcours afin de pouvoir le reproduire à l'identique la prochaine fois.

-**Jeux sportifs avec adaptation si pas d'extérieur** :

Tennis : prendre deux livres (type BD) et une balle en mousse (ou ping-pong) ou ballon de baudruche pour limiter la casse de matériel.

Baskets avec boules de papiers

Apprendre à jongler : https://www.youtube.com/watch?v=V7t1V_z61uU

SCHEMA CORPOREL :

- Connaissance du vocabulaire corporel :

-**Nommer une partie du corps** et taper avec dans le ballon de baudruche (main, genou, épaule, talon, hanche, etc.) Pour les plus grands ajouter le côté (poignet droit, épaule gauche etc.)

- **Le voyageur** : Avec un sac ou une balle lestée (possible aussi de remplir un sac de congélation avec du riz ou autre et bien le scotcher au niveau de la fermeture) : se déplacer entre deux repères (coussins ou autres) en posant l'objet sur sa tête, sur son coude, sur son

dos (marche à 4 pattes), sur son ventre (marche du crabe, 4 pattes avec le ventre en l'air). Ceci peut être associé aux parcours.

Faire un puzzle du bonhomme, regarder un livre/planche d'anatomie (dictionnaire ou livre pour enfant). Poser une gommette sur une partie du corps que l'adulte nomme, faire des empreintes à la peinture ...

- Perception du corps dans l'espace :

-**Imiter l'autre en miroir** : reproduire les mêmes gestes et/ou grimaces en face à face, chacun son tour. Pour les plus grands, appliquer les références gauche et droite.

MOTRICITE FINE :

- Jeux et activités :

- **Jeu de société** : Dr Maboul, Mikado, Jenga, rings'up. Tous les jeux demandant finesse et précision.

- **Activités manuelles et de création** : Pâte à modeler/ à sel, cuisine, gommettes, origami, mosaïque, découpage, activités avec pince à linge.

Perles à souder ou à enfiler. Faire des colliers de pâquerettes !

Construction type mécano : construction avec vis et écrous / Bricolage.

Labyrinthes : demandant également concentration et anticipation.

- Dextérité digitale :

-**Sens du toucher** : Réaliser un sac à trésors (différents objets, différentes formes, textures) Les yeux bandés, l'enfant doit retrouver l'objet (ou la forme) demandé en fouillant dans le sac.

Dans un bac sensoriel (semoule, riz soufflé, pâte à modeler retrouver un petit objet caché.

-**Bouge tes doigts** :

Mettre en mouvement chacun des doigts (plier chaque phalange) l'un après l'autre.

Fermer le poing, sortir uniquement les doigts demandés et le replacer.

Mains à plats lever chacun des doigts sans bouger les autres doigts. Sur consigne l'enfant peut lever le doigt énoncé par l'adulte ou un autre joueur (pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire). Pour les plus grands augmenter la vitesse des consignes augmentera la difficulté et demandera une attention auditive. On peut également fermer les yeux pour augmenter la difficulté et intégrer la notion de droite et gauche. On peut également lever deux doigts en même temps (index et auriculaire).

- **Parcours de doigts** : construire un parcours à l'aide de Kapla ou de domino et faire « marcher » l'index et le majeur.

<https://www.bloghoptoys.fr/jeu-creer-robot-papier>

<https://www.bloghoptoys.fr/telechargement-idees-de-jeux-travailler-motricite-fine>

GRAPHISME :

- S'amuser en laissant une trace, plaisir d'écrire, de dessiner :

Peinture libre, dessins libres, créer une histoire, une BD racontant ce qu'a envie l'enfant, colorier un mandala...

Utiliser différents outils : pinceau, glaçons colorés, coton-tige, coton épinglés, craies grasses, feutres, crayons de couleurs...

- Les prés scripturaux (4-6 ans):

- **Les prés scripturaux** : Faire des ronds dans un sens puis dans l'autre, des carrés, des triangles...

Faire des boucles à l'endroit/ à l'envers, des vagues, des montagnes.

Veillez à l'installation, pieds au sol, bras en appui sur la table, détente des épaules, tenue du crayon (mettre des points de couleurs, des gommettes...)

<https://dessinemoiunehistoire.net/fiches-graphisme/> : beaucoup de ressources sur internet, si possible je préfère les fiches de graphisme imagées qui aide l'enfant à mettre du sens sur son geste et l'accompagner par un son par exemple.

-**Devine lettres (GS et CP)** : Préparer des bouts de papiers où chacun inscrit une lettre de son choix (en lettre d'imprimerie ou en cursive). Tour à tour piocher et faire deviner sa lettre : en l'écrivant dans l'air (être dos à ses pairs) ou bien l'inscrire dans le dos de son adversaire / en patte à modeler...

On peut s'amuser à écrire avec index ou son coude, sa tête...

Même jeu avec les chiffres, les formes, les vagues...

- L'écriture en primaire et collège:

-**Devine mots** : Préparer des bouts de papiers où chacun inscrit un mot de son choix. Tour à tour piocher et faire deviner son mot : en l'écrivant dans l'air (être dos à ses pairs) ou bien l'inscrire dans le dos de son adversaire.

Attention les lettres doivent être formées correctement si on veut que tout le monde puisse nous comprendre !

-**Les graphèmes** : S'entraîner à écrire les graphèmes récurrents : ont, ion, ses, les, des. Ecrire 10x chaque groupe et élire le plus jolie (expliquer notre choix permet de voir si l'enfant à bien intégrer).

<https://www.cartablefantastique.fr/outils-pour-compenser/ecrire/> : excellentes ressources.

PERCEVOIR ET STRUCTURER L'ESPACE :

- Connaissances du vocabulaire spatial :

-**Cache-Cache** : Cacher un objet et donner des indices spatiaux : (devant, derrière, plus loin, plus près, derrière...).

- Visuo-constructif et spatial :

-**Jeux de construction** : kapla, légos, cubes, puzzles et tous les jeux de construction à partir d'un modèle ou non.

-**Dictées de dessins géométriques** : Une personne dessine un ensemble de figures géométrique et la cache. L'autre prends une feuille et se laisse guider par les consignes pour tenter de reproduire le même dessin : « Au centre de la feuille tu traces un rond, à gauche du rond tu traces un carré etc...

Supports : Drôles de Bobines (certaines fiches sont disponibles sur internet).

https://www.google.fr/search?q=drole+de+bobine&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiUtvW0o6voAhUL-hQKHWyjBgIQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1536&bih=674

Dessin avec étape type Dessinetto : (CF pièce jointe)

LE TEMPS :

- Connaissance et perception du temps qui passe :

-**Dire la date** : (jour, numéro, mois et année, nouvelle saison) chaque jour.

Planter des graines et regarder pousser chaque jour (lentilles par exemple/ radis en 18 jours).

- Rythme / succession :

-**Jeu de rythme** : OOO OO par exemple : l'enfant tape donc une première séquence de 3 frappes / puis 2 frappes.

-**Les algorithmes** : Créer un début de séquence avec ce que vous avez sous la main (bouchons, perles) soit en forme soit en couleur et l'enfant continue la séquence.

ATTENTION / CONCENTRATION :

- Jeux d'attention visuelle :

-**Jeux de société** : Memory, Dobble, Jeu des sardines, Bazar bizarre, Color addict, Le lynx, jungle speed,

- **Livres** : Où est Charlie et tous les livres « Cherche et trouve »,

-**Jeu des différences** : sur papier mais peut s'appliquer en réel : par exemple s'observer les uns, les autres. Puis l'enfant quitte la pièce et un changement s'opère. Par exemple, la manche de maman a été retournée. L'enfant doit donc trouver ce qui a été changé.

-Petits jeux rigolos pour des esprits calmes et attentifs (CF pièce jointes)

- Jeux d'attention auditive :

-**Jacques à dit**

-**Message code** : L'enfant et le parent se mettent d'accord sur les codes.

Exemple : 1 frappe (mains) : 1 saut

2 frappes (mains) : Croiser les bras

1 frappe (cuisse) : S'accroupir.

Si on est plusieurs à jouer, celui qui s'est trompé sort du jeu jusqu'à ce qu'il en reste qu'un.

Si on est deux on peut fonctionner par points ou changer de rôles.

Pour les plus grands on peut ensuite inverser les consignes :

1 frappe (mains) -> Croiser les bras

2 frappes (mains) -> S'accroupir

1 frappe (cuisses) -> 1 saut

-**Ecoute** : Ecouter et nommer 5 bruits que l'on entend.

-**Histoire sur écoute**

Liens d'une collègue réunissant tous les jeux/idées proposées :

<https://www.pinterest.fr/lucilepmot/?fbclid=IwAR2suYepsKZd80px9J3-anBvc8IPM2qxW3iHXjJA3Yuhc6lw-CLKF6hxdCE>

Amusez-vous bien !

J'espère vous retrouver vite !

