

Comment développer la psychomotricité de mon enfant à la maison ?

Voici une sélection de 20 idées d'activités pour développer la psychomotricité de votre enfant à réaliser avec bienveillance et encouragement. Elles sont à adapter à vos envies, vos inspirations, l'espace de la maison, l'âge et le matériel à votre disposition.

Les règles à respecter : S'AMUSER + PARTAGER + NE PAS SE METTRE EN DANGER

CONNAISSANCE DES PARTIES DU CORPS

1. La grande traversée

Avec un sac lesté (sac de congélation + riz, semoule ou lentille) sur une partie du corps (la tête, le bras, la paume de la main, le pied, le dos...), amusez-vous à vous déplacer entre deux repères sans faire tomber le sac !

Variante : Pour connaître la partie du corps où il faut mettre le sac, vous pouvez créer une pioche.
Créer un relai en famille, c'est encore plus drôle !

**Ce jeu développe également l'équilibre, la régulation tonique et la proprioception*

2. Le bonhomme à Gogo

Avec divers objets de la maison, créez le plus beau bonhomme que vous pouvez sur le sol !

Variante : Vous pouvez aussi inventer à votre bonhomme une histoire ou une aventure, ou la faire deviner à l'autre.

3. Le twister revisité

Se déplacer à la façon « twister » : Créer un parcours avec une succession de coussins, et définir quelle partie du corps doit être en contact avec chacun des coussins (mains ou pieds).



DÉVELOPPER ET REGULER SON TONUS

4. Jeu du « tout mou, tout dur »

Se déplacer dans une pièce : Lorsque le meneur de jeu dit soit : « tout mou ! », soit : « tout dur ! », les joueurs doivent s'arrêter et respecter l'état corporel annoncé. Le meneur de jeu pourra alors manipuler les joueurs et vérifier s'ils ont bien respecté la consigne.

- « Tout dur » : impossible de faire bouger les participants, tout le corps est dur comme une pierre !
- « Tout mou » : tout le corps peut être mobilisé comme du marshmallow !

Variante : Le meneur de jeu peut demander au(x) joueur(s) d'associer des états différents à différentes parties du corps (ex : tête molle, bras durs)

5. Une balle pour tous et tous pour un !

Avec une balle, un coussin ou tout autre chose, essayez de vous déplacer avec votre coéquipier avec l'objet entre. Attention, il ne doit pas tomber !

Variante : Choisir différentes parties du corps où positionner l'objet entre vous.



ÉQUILIBRE

6. Le jeu du funambule

Faire le funambule : Marcher sans perdre l'équilibre sur une ligne (réalisée avec du bolduc, un scotch de couleur, ou un morceau de laine au sol).

Variantes : . Pour compliquer, disposer des objets à attraper sur le trajet et/ou des paniers pour les lancer dedans en visant
 . Marcher à reculons.



7. Reproduire les nombres ou l'alphabet avec son propre corps

Demandez à votre enfant de reproduire des lettres avec son corps ou ses mains. Vous pouvez réaliser le jeu devant un miroir et/ou avec un support visuel.

Variante : . Vous pouvez transformer ce jeu en devinette, faire un alphabet ou assembler son prénom avec plusieurs photos de lettres.



COORDINATION

Votre enfant apprend en vous regardant, c'est l'apprentissage vicariant. Proposez-lui de participer aux tâches de la vie quotidienne, il en sortira encore plus grand et autonome !

8. Basket, panier

Regroupez des balles et/ou des boulettes de papier à lancer dans un panier (une corbeille, ou un seau). Délimitez la ligne des lancers au préalable.

Variante : . Si vous êtes d'humeur créative, vous pouvez créer un mur de cibles en carton : effet ludique et visuel garanti !



9. Roule jusqu'au but

Scotcher des gobelets numérotés (5-6) au bord d'une table sur le flanc. Le but du jeu est de viser le gobelet dont le numéro est annoncé à l'avance.

Variantes : . Ajoutez un joueur, et accrochez d'autres gobelets sur un autre bord de la table.
. Compter les points en additionnant le résultat de 2 balles



10. Le parcours du coton ou de la balle de ping pong

Matériel : petites boules de papier ou balle de ping-pong, pour créer un parcours, et d'une paille. Créez un petit parcours avec des virages, des ponts, etc. Le but du jeu est de déplacer la boule de coton ou la balle en soufflant dans la paille, afin de réaliser le parcours.

Variante : . Créer un chemin avec de la pâte à modeler.
. Réalisez un chemin identique à celui de votre adversaire, et faites une course !



SENSIBILITÉ

Sentir, écouter, regarder, goûter... Les sens de vos enfants leur permettent de comprendre et d'appréhender leur environnement pour devenir chaque jour acteur à part entière de leur développement.

11. Le sac de Mary Poppins

Mettre dans un sac un certain nombre d'objets choisis avec votre enfant. Le but du jeu est de chercher avec ses mains un objet défini à l'avance, en fermant les yeux ou sans regarder.

Variante : . Trouver l'objet à une seule main (alterner droite/gauche).

Le disparu !.enlever un objet du sac, l'autre joueur doit ensuite deviner lequel manque (toujours en fouillant dans le sac sans regarder) (Kim Toucher)

12. Activités en cuisine

Sentir, goûter

Fouetter, battre, mélanger, brasser avec différents ustensiles ou avec les mains

Étendre la pâte à tarte

Servir la soupe ou l'eau

Tartinier avec un couteau à beurre, ou couper des fruits et légumes

Retrouver les bons couvercles de plusieurs boîtes en plastiques mélangées...

GRAPHISME

N'hésitez pas à proposer à votre enfant un temps de dessin à l'aide de différents supports (feutres, crayons, peinture, du café...). Pour garder le lien, vous pouvez aussi inviter vos enfants à dessiner et/ou à écrire un petit mot aux proches qu'il ne peut pas voir pendant le confinement.

13. Dessiner c'est gagné

Choisissez un thème et confectionnez un jeu de cartes avec différents mots/dessins correspondants à ce thème. À partir de la carte piochée, le but est de faire deviner aux autres ce que l'on a dessiné !

**en équipe, vous développez la coopération !*

14. Le dessin coupé

Sur une feuille pliée en deux : l'un commence l'autre termine (soit à gauche soit en bas selon l'axe vertical ou horizontal du pliage) ex : terminer la moitié d'un animal, un arbre, un visage...

15. Jeu du labyrinthe

Réaliser un labyrinthe sur une feuille, et mettez votre enfant à l'épreuve en le défiant de trouver la sortie !

ESPACE ET TEMPS

Rappelez-vous que votre enfant a besoin de structurer, d'organiser et de manipuler son espace et son temps pour appréhender au mieux son environnement et ses activités. Il peut être intéressant de proposer des moments et endroits dédiés à chaque activité de la journée (espace de jeux, de dessin ou de calme...). Familiarisez-le avec l'horloge, des minuteurs/sabliers ou de « time-timer » (sur votre téléphone si besoin).

16. Création d'un planning

Pour que votre enfant puisse mieux repérer le temps qui passe (succession, chronologies, etc.) et être acteur de l'organisation de sa journée, réalisez un emploi du temps (par jour ou par semaine) avec lui. Il peut être plus ou moins visuel selon son âge, avec les temps forts de la journée (lever, repas, activités, jeux, douche, coucher).



L'utilisation de pictogrammes (ou de dessins) est un bon moyen de compréhension (des semainiers sont facilement accessible sur internet : <https://www.unjourunjeu.fr/printable/semainier-enfants/>).

Vous pouvez également y ajouter la météo et d'autres repères temporels (jour de la semaine, hier, aujourd'hui, demain, etc.)

17. Construire une cabane

La cabane permet de créer ensemble, d'aménager un espace dédié (pour lire des histoires, ou pour faire le goûter par exemple). Coussins, draps, matelas, pinces à linge, draps de bain et cartons sont autant de matériaux bienvenus à utiliser !

18. La bataille navale

Créer des planches quadrillées (ou les imprimer cf. liens) et définissez le nombre et la taille de vos bateaux qui devront être identiques pour chaque joueur. Placez vos bateaux sur votre grille tenue secrète. Les joueurs énoncent des positions (lettre+chiffre) et l'opposant répond "touché" ou non, selon la position de ses bateaux. Le gagnant est celui qui parvient à couler tous les navires de l'adversaire avant les siens. On dit qu'un navire est "coulé" si chaque case sur laquelle il est a été touchée par l'adversaire.

RELAXATION

Nous avons tous besoin de temps calmes, et d'autant plus les enfants. Le confinement peut être anxiogène et une source de stress susceptible de majorer les troubles du comportement. Proposer à votre enfant un moment calme, sensoriel (tactile, auditif ou visuel), permet d'apaiser ses tensions psychocorporelles et de développer son sentiment de sécurité.

Installez un espace confortable, atténuer la luminosité, les stimulations sont autant d'éléments à prendre en compte pour favoriser un état de calme.

19. Dessin sur le dos

Allongé ou assis, jouer à faire deviner sur le dos de votre enfant une lettre, un chiffre ou un dessin simple. Vous pouvez faire deviner le tracé, mais aussi changer de rôle.

**ce jeu travaille également la proprioception.*

20. Supports audios de relaxation/méditation sur internet/spotify/application mobile

- . Calme et attentif comme une grenouille
- . Petit bambou

Merci à Jason DHONT, psychomotricien

Paris