

Idées d'activités pour travailler la psychomotricité et s'occuper...

Bonjour à tous, en cette période particulière, voici quelques idées d'activités pour continuer à soutenir le développement psychomoteur de vos enfants, travailler la régulation et tout simplement s'occuper...

Vous trouverez également de nombreux liens à utiliser.

Pour des difficultés plus en lien avec les particularités sensorielles, n'hésitez pas à contacter le centre de pédopsychiatrie pour faire part de votre demande et nous vous recontacterons individuellement.

Motricité manuelle

- **Tonus musculaire dans les doigts :**

- **Papier à bulles :** laisser le papier à plat sur la table et percer le plus possible de bulles avec la pression d'un seul doigt, prendre le papier à deux mains et claquer les bulles.



- **Petite bouteille en plastique vide avec une embouchure laissant juste passer un filet d'air (comme une bouteille de démaquillant ou de produit vaisselle) :** appuyer fortement sur la bouteille pour chasser l'air, et orienter correctement le jet d'air pour chasser des trombones/ des boules en papier pour sarbacane vers un petit but.

- **Pinces à linge de différentes tailles, formes et pressions à positionner sur le bord d'une boîte en carton.** Les exercices peuvent s'effectuer à une ou deux mains.



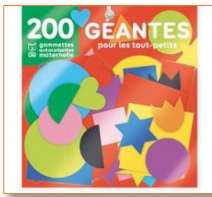
- **Pâte à modeler, pâte à sel, pâte à tarte...**

Etaler pour en faire une galette la plus plate possible
Appuyer avec chaque doigt séparément pour laisser une empreinte la plus profonde possible
Ecraser la boule au creux de la paume en utilisant la force des doigts

NB : vous trouverez les recettes sur internet

- **Légo de différentes tailles et formes :** empiler et déconstruire.

- **Déliement/ dissociation digital :**



- Gomettes

- Chants mimés



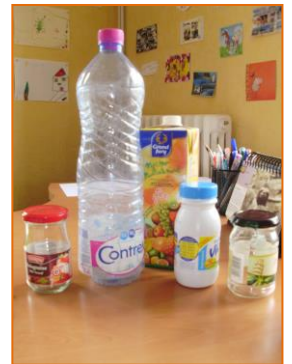
- **Coordination oculo-manuelle**



- Grandes perles ou collier de pâtes

- Bouchons, écrous de différentes tailles et formes : visser et dévisser

- Découpage



- **Jeux de recherche manuelle :** une panier à linge, un maillage en fil et des objets à aller chercher derrière ou objet à retrouver dans le sable

- **Transvasements et manipulations:** avec du riz, de la semoule, des pâtes, de l'eau... on touche, on transvase avec des contenant (verre, cuillère...), on met dedans (boîte à forme, tunnel en recyclant...)



- **Sac sensoriel** : des objets dans du riz, de la semoule ou de l'eau, dans un sac congélation bien fermé



- **Pré-graphisme** :

- **Peinture** : Sur feuille avec des outils différents (main, pied, rouleau, coton tige, éponge...) on réalise les formes de bases en complexifiant petit à petit (ronds, traits, vagues, escargot, formes géométriques...)



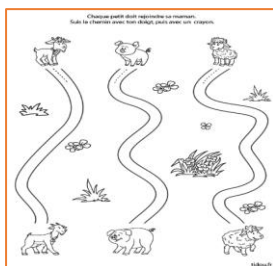
- ✓ **Peinture gonflante** (lien : <http://enfantbebeloisir.over-blog.com/2014/10/puffy-peint-recette-peinture-gonflante-au-micro-onde.html>)



- ✓ peinture ou liquide vaisselle coloré dans **un sac congélation à zip**
- ✓ Peinture avec une essoreuse à salade (quelques points de peinture au centre de la feuille et on tourne...)



- **Coloriage** : de différentes tailles et en utilisant feutres, pastels...



- **Labyrinthe graphique** : à imprimer ou à faire soi même et à adapter à votre enfant (plus ou moins sinueux et/ou étroit), jeu de pointillage

- **Musique** : créer des rythmes avec des objets du quotidien (casserole et cuillère en bois, contenant avec graines dedans..)



Motricité globale

- **Balles et ballons**

- Jeu de jongle : jonglage à 1 puis 2 balles, jeu avec un ballon de baudruche, avec des foulards, des chaussettes en boules, des ballons de baudruche remplis de farine...

- Jeu de balle : shoot, lancé, viser une cible, faire un but/panier jeu de visée, chamboule tout avec bouteille/boîte de conserve...



- **Parcours moteurs** : coussins, bouteille d'eau, balai sur deux chaises pour passer en dessous, petit tabouret pour monter, ramper, passer sous la table, faire un cerceau avec des foulards ou ceintures,... Bien délimité le début et la fin, faire avec lui, lui montrer ce que vous attendez

/!\ éviter d'escalader et assurer sa sécurité

pour l'extérieur (si possible): sauter, slalom avec bouteilles d'eau, passer sous un bâton poser sur deux chaises, enjamber un bâton, courir, reculer, emmener un objet d'un point A à un point B en passant quelques obstacles, suivre un petit chemin délimité (de plus en plus serré), monter sur un tabouret, marcher entre les barreaux d'une échelle,...



- **parcours sensoriel** (avec un bac de sable, un bac de feuille, un bac d'herbes, un bac de pomme de pin, un bac d'eau, un bac de gravats, un bac de bâtons de bois,.....)

- **Jeu d'imitation ou de mimes** (marcher comme les animaux, faire pareil en face à face, notamment des échauffements)

- **Porteur, draisiene, vélo, trottinette**, (en extérieur, dans le jardin ou dans un couloir ou autour d'une table créer un circuit si possible)



Détente



- **Musique en fond** : yoga/nature; Enya ; Petite berceuse du soir (instrumental)



- **Construction de cabane**



- **Massages** avec balle ou pressions profondes sur tout le corps ou en auto massage en imitation

- **Relaxation** avec hamac dans un drap ou couette, possibilité parfois d'accrocher un drap autour d'une table pour faire un mini hamac



- **Exercices de respiration** : par exemple monter les bras vers le ciel en inspirant et relâcher les bras en expirant, relâcher les bras et la tête vers le sol. A réaliser plusieurs fois.

- **Bouteille sensorielle de retour au calme** : une bouteille avec du liquide vaisselle, des paillette et des petits objets (perles, pompons...) et on pense à coller le bouchon !



- **Bain** ou jeux d'eau dans une grande bassine ou baignoire gonflable : l'eau peut permettre un apaisement intéressant, à adapter selon votre enfant et votre salle de bain.

- **Lectures**



Concentration

- **Chaise musicale ou jeu des statues** : on danse sur la musique et on s'arrête ou on s'assoit à l'arrêt de la musique
- **Jeux de rythme** : on suit en marchant un rythme (avec un tambourin ou en tapant dans les mains) et on fait varier vite/doucement...
- **Bulles** : produit maison (100 ml d'eau, 25 ml de liquide vaisselle, 1,5 cuillères à café de sucre, 1/2 cuillère à café de fécule de maïs (Maïzena)) et pour l'anneau l'embout de la bouteille !



Autonomie

- Profitez de cette période où vous avez plus de temps pour continuer à stimuler votre enfant dans les gestes de la vie quotidienne (habillage, toilette, repas)
- voici des petites vidéos pour accompagner ses gestes <https://www.ben-le-koala.com/les-videos.html>

Pour aller plus loin....

Quelques sites pour des idées ou activités à imprimer :

- Pinterest : www.pinterest.fr
- Mômes : <http://www.momes.net/>
- Tête à modeler : <https://www.teteamodeler.com/dossier/animation.asp>
- Tidou : <https://tidou.fr/jeux-a-imprimer>
- La cour des petits : <https://www.lacourdespetits.com/ressources-outils-parents/>
- 2 minutes pour mieux vivre l'autisme : vidéos simples pour accompagner et expliquer les réactions et comportements de l'enfant TSA <https://deux-minutes-pour.org/>
- Matériel sensoriel : <https://www.cra-centre.org/sensorialite/index.php/materiel>

Prenez soin de vous et restez créatifs !