



UN JOUR, UNE ACTIVITE

Psychomotricité pour
Imagine et Tintamarre (les
Poussins)

JOUR 1 : La cabane

- Favorise l'enveloppement.
- Placer un drap au dessus de 4 chaises ou d'une table pour créer une cabane. Placer des coussins et des jeux à l'intérieur.



Jour 2 : Parcours moteur

- Développer la motricité globale.
- Vous trouverez sur le site, un exemple de parcours moteur extérieur et un intérieur (niveau 1).

Jour 3 : Pinces à linge

- Travailler la pince fine.
- Autour d'un mug, par exemple, placer un nombre prédéfinis de pinces à linge.



Jour 4 : Un peu de relaxation

- Apaiser et travailler l'enveloppement.
- Allonger l'enfant dans un endroit où il se sent bien et où il sera installé confortablement (sa chambre par exemple). Mettre une musique douce en fond sonore, et avec un plaid l'envelopper.
- Durée : entre 5 et 10 min.
- On peut réaliser cet activité, par exemple, avant les repas pour que votre enfant se pose et se recentre sur lui-même.

Jour 5 : Bowling

- Développer les coordinations mains/œil
- Pour remplacer les quilles, vous pouvez vous servir de bouteilles en plastiques vides ou bien à moitié rempli d'eau et bien fermées.
- Délimiter l'endroit d'où votre enfant doit lancer.

