

Je m'amuse à la maison grâce à la psychomotricité

1 Schéma corporel

L'imitateur

L'enfant reproduit les mouvements typiques d'un nageur, musicien, ... à faire deviner et ensuite déterminer les parties du corps utilisées. Et l'inverse est possible également, c'est le parent, frère, soeur,... qui réalise le mouvement et à l'enfant de deviner.

Ballon de baudruche

Faire rebondir le ballon sur différentes parties du corps sans que celui-ci ne touche le sol.

Personnage bizarre

L'enfant découpe différentes parties du corps dans des magazines, pubs,... et ensuite refait des personnages avec celles-ci

La grande traversée

L'enfant traverse une rivière (entre deux lignes, chaises,...) avec son doudou sur différentes parties de son corps sans le faire tomber dans l'eau.

Le corps en musique

Quand il y a de la musique : danser et quand la musique s'arrête :

- l'enfant exécute ce qu'il entend : coude sur le mur, tête sur le canapé, mains au sol, nez sur une chaise, ...
- l'enfant ne doit toucher le sol qu'avec les parties du corps citées.

Décorer son corps

Coller plusieurs feuilles ensemble et demander à l'enfant de se coucher dessus et de prendre une position bizarre, en faire le contour et ensuite l'enfant le décore comme il le veut.

Les lasers anti-espions

Entre deux chaises, sous la table, ... étendre des fils de laine, cordes, ... pour réaliser une sorte de géante toile d'araignée dans laquelle l'enfant doit passer sans toucher les fils (lasers) pour ne pas se faire repérer.



2 **Tonus postural**

Animaux

Représenter différents animaux avec son corps et les parents peuvent les prendre en photo.

Des images d'animaux différents sont facilement trouvables sur le net et l'enfant peut donc les colorier au préalable et ensuite réaliser les postures seul.

<http://www.coloriageaimprimer.net/animaux.html>

Jacques a dit

Un meneur de jeu dit les consignes. S'il dit Jacques a dit, la consigne doit être effectuée et s'il ne dit pas Jacques a dit la consigne ne peut pas être effectuée. Ensuite changer les rôles.

3 **Équilibre**

Reproduction

Jouer à reproduire des postures réalisées par un parent, frère, sœur, ... sans bouger et sans tomber pendant 5 secondes.

Par mimétisme ou en suivant les consignes orales.

Jeu des ombres

Tendre un drap dans l'encadrement d'une porte, placer une lampe à quelques mètres et jouer entre cette source lumineuse et le drap.

Avec les pieds

Proposer à l'enfant de réaliser des actes de la vie courante avec les pieds à la place des mains : tenir un crayon et dessiner, attraper des objets,...

Traverser la rivière

Donner deux ou trois objets à l'enfant sur lesquels il sait se tenir : feuille, coussin, ... et l'enfant doit traverser une rivière (entre deux lignes, chaises, ...) sans poser le pied au sol et en utilisant tous les objets à sa disposition. L'enfant doit donc les bouger au fur et à mesure de la traversée.

Le funambule

Marcher sans perdre l'équilibre sur une corde, des coussins mis les uns à la suite des autres, ... Et possibilité d'augmenter la difficulté en faisant ramasser divers objets au sol durant la traversée.

Tour en cure-dents

Faire tenir des cure-dents sur le haut d'une gourde et se déplacer sans que ceux-ci ne tombent.

Marelle

Jeu de la marelle réalisée avec du papier collant de couleur au sol.

Réaliser une course d'obstacles

Marquages au sol avec du papier collant de couleur pour le démarrage, la fin minimum : marcher comme un canard sur une couverture, passer sous les chaises sur le ventre et sur le dos, marcher à 4 pattes sur le canapé, sauter au dessus de verres en plastique alignés, slalomer entre des bouteilles d'eau, tourner autour d'une tour de blocs sans la faire tomber, sauter 3 fois dans un espace marqué au sol, tenir en équilibre en comptant jusqu'à 3 sur une feuille, marcher en arrière entre des coussins, ...



4 Latéralité

Mettre la table

Proposer à l'enfant de mettre la table en plaçant les objets aux bons endroits.

Le garage

Poser une feuille, un essuie, ... au sol, elle symbolise le garage. Demander à l'enfant de se positionner à quelques mètres du garage et il est le camion qui doit rentrer dans son garage. Ensuite lui bander les yeux et lui faire faire quelques tours sur lui-même. Et enfin guider le par la voix pour qu'il atteigne le garage et ensuite pourquoi pas inverser les rôles.

Lancer

Retourner une chaise et lancer un anneau, cerceau, ... sur les pieds de la chaise et cela avec la main droite puis la main gauche.

Livreur

Transporter différents objets avec le pied d'un endroit à l'autre et ensuite changer de pied.

Concours d'équilibre

Réaliser un concours d'équilibre en prenant des positions de plus en plus étranges : sur un pied, un pied et une main au sol, sur les genoux uniquement, ...

Twister

Placer l'enfant au milieu d'un carré formé par 4 objets de couleurs différentes : gobelets en plastiques, feuilles, blocs légo,... bleu, jaune, rouge, vert.

Et lui dire de toucher le vert avec la main et ensuite le rouge avec le pied mais sans lâcher la main, ... et cela sans poser les fesses au sol et ensuite inverser les rôles.

Miroir

Réaliser les mêmes mouvements que celui qui est en face de nous en miroir : soyez originaux dans les grimaces et les mouvements : debout, assis, couché, roulé à terre, ...

5 Coordination

Marquer des buts

Placer une boîte à chaussures ou un panier à linge renversé sur la tranche et l'enfant doit marquer dans ceux-ci avec une petite balle, un doudou, un verre en plastique, un bloc de construction, une feuille de journal chiffonnée ... et pour ce faire l'enfant peut utiliser ses mains, ses pieds, sa tête, un coude, un genou,... et également des accessoires : un manche à balai, une cuillère en plastique, ...

Marquer des paniers

Même exercice que le précédent mais renverser complètement le panier, la boîte à chaussures, ... possibilité d'en mettre plusieurs et de mettre une couleur sur chacune. Et l'enfant ne peut tirer que dans une couleur ou citer à l'avance la couleur qu'il a choisie.



Lancer et attraper

Lancer un mouchoir en l'air et le rattraper sur différentes parties du corps.

Jeu de cibles

Utiliser des verres en plastique et les placer soit au sol soit sur un support (tabouret, chaise,...) et l'enfant doit faire tomber les verres en lançant quelque chose dessus.

Lancer du disque

Placer une cible au sol : une feuille, un coussin, ... et lancer une assiette en carton dans la cible.

Comme un Koala

L'enfant ramasse différents objets avec les pieds et les place dans un panier.

Le crocodile

Ramasser des petits objets : Légo, ...avec une pince à linge.

Gobelet

Réaliser une pyramide avec des gobelets en plastique.

Mini golf

Retourner une boîte à chaussures et réaliser plusieurs portes dans celle-ci et encadrer les portes de couleurs. L'enfant doit faire rouler un objet (bille, balle de ping-pong, œuf kinder, pompon, feuille de journal chiffonnée...) dans la porte de la couleur citée.



Glouton

Dans l'intérieur du couvercle d'une boîte à chaussures, dessiner un visage et à la place de la bouche faire un trou. L'enfant devra faire passer un bille, balle, feuille de journal chiffonnée ... dans la bouche du bonhomme sans la toucher.

Attrape gobelet

L'enfant a un gobelet en plastique dans chaque main (trou vers le bas) et doit attraper une bille, balle, ... roulée par quelqu'un d'autre en coiffant l'objet du gobelet et le relancer de la même manière.

L'enfant a un gobelet (trou vers le haut) qui contient un petite balle, bille, petit objet, ...dans la main et sans toucher l'objet il doit le lancer en l'air et le rattraper toujours avec le gobelet. (Bilboquet)

Plan incliné

Incliner la table du salon (en plaçant des livres sous les pieds de la table d'un côté) et se placer de part et d'autre de la table. L'enfant est en bas et doit attraper dans une boîte les objets lancés par la personne du côté haut de la table et ensuite inverser les rôles.

Collant magique

Étendre du papier collant entre deux murs, dans l'espace d'une porte,... et l'enfant doit y coller le plus d'objets possible.

Tapis volant

Tenir un petit essuie par deux et réaliser un parcours d'un point à un autre avec un objet dans l'essuie à ne pas faire tomber.

6 Sensibilité

Objet caché

Dans un sac ou derrière une boîte à chaussures, déposer plusieurs objets du quotidien et demander à l'enfant de placer une main dans le sac et deviner ce qui s'y trouve sans regarder.



Construction d'une tour

Avec l'enfant, faites un gros tas de jouets et d'objets divers qui ne cassent pas et demandez à l'enfant de créer une tour originale qui utilise tous les objets.

Le goûteur

Bander les yeux de l'enfant et lui faire goûter différentes saveurs

Le parcours de sensoriel

Mettre l'enfant pieds nus et lui réaliser un parcours de différentes sensations : coussins, blocs, pailles, ...et terminer par du sable, de l'eau et enfin un essuie.

Ensuite même principe mais les yeux bandés : placer l'enfant pieds nus sur une des sensations et lui proposer les diverses sensations à toucher avec les mains. L'enfant doit retrouver celle qui correspond à celle sur laquelle il se trouve.

Je change de peau

Se déguiser en différents personnages mais avec des objets de la vie de tous les jours : essuies, draps, chapeaux, jouets,...

Memory auditif

Placer différents objets (blocs Légo, pâtes, sel, billes, ...) dans des œufs (genre kinder) et l'enfant doit retrouver les sons identiques.

7 **Relaxation et respiration**

Respiration

Couché sur le dos et faire bouger le doudou placé sur le ventre de l'enfant en inspirant et expirant profondément.

Massage

Massage avec différents objets : balle, pinceau, ...

Dessins cachés

Dessiner dans le dos de l'enfant avec le doigt et lui faire deviner ce qui est dessiné : ligne, cercle, nuage, soleil, ... et ensuite inverser les rôles

Histoire

Réaliser un massage dans le dos sous forme d'histoire. On peut masser avec le plat de la main, la tranche de la main, le poing, le bout des doigts,...et on peut frotter, tapoter, pianoter, ...

Exemple :

- 1) la famille ours monte la montagne et puis en redescend. Papa ours très lourd, maman ours plus légère et bébé ours tout léger.
- 2) Une recette de cuisine : étaler la farine, casser les œufs, pétrir la pâte, rouler la pâte, couper les fruits, déposer les fruits et saupoudrer de sucre.
- 3) La Météo : le ciel est bleu, un nuage arrive, beaucoup de nuages arrivent, il pleut, le soleil revient
- 4) Travailler dans la maison : peindre les murs, dévisser, planter des clous, poncer le mur, ...
- 5) Les déplacements des animaux : éléphant, lapin, grenouille, chat, souris, papillon,...
- 6) A votre imagination :-)

Course du plus lent

Réaliser une course entre deux points déterminés le plus lentement possible.

Plume-bulles de savons

Faire voler une plume en soufflant dessus et réaliser des bulles de savon dans un périmètre bien déterminé.

Formes et alphabet

Réaliser des formes, préalablement dessinées sur feuille, couché au sol avec tout son corps et réaliser une photo en hauteur.

De même avec les lettres du prénom de l'enfant.

Course souffle pompon

Réaliser un parcours avec des duplos, des coussins, des blocs, des lignes collées au sol, ...pour une bille, un pompon, une balle de ping-pong, une feuille de journal chiffonnée ...et faire avancer l'objet en soufflant dessus avec une paille.



Le roi du silence

L'enfant est placé les yeux bandés sur une chaise sous laquelle se trouve une clochette ou un trousseau de clefs. Le but est d'arriver à récupérer l'objet sans se faire entendre. Ensuite changer les rôles.

8 **Structuration spatiale**

Chasse au trésor

Réaliser une liste d'objets que l'enfant doit trouver dans l'espace de vie : chaussette, cuillère, une feuille, un savon, ... et le faire voyager dans tout l'espace de vie.

De même avec les couleurs : ramener un objet de chaque couleur que l'enfant connaît, mais uniquement d'une seule couleur et chaque objet doit être différents : pas un légo de chaque couleur par exemple.

Cacher des cartes de jeux dans tout l'espace de vie et l'enfant doit les retrouver. Et ensuite inverser les rôles.

Devine où tu te trouves

Placer un bandeau sur les yeux de l'enfant et le placer dans une pièce et en touchant son environnement avec les mains, il doit deviner où il se trouve.

Placer un bandeau sur les yeux de l'enfant et le placer dans une pièce et en fonction du chemin parcouru il doit deviner où il se trouve.

Objet perdu

Placer différents objets devant lui puis faire sortir l'enfant de la pièce ou lui fermer les yeux et retirer un objet, l'enfant doit trouver celui qui a disparu.

De même en bougeant un objet mais sans l'enlever et l'enfant doit trouver l'objet qui a bougé.

Ciel, terre, mer

Diviser l'espace de jeu en trois et décider au préalable l'espace ciel, terre et mer.

Citer un animal à l'enfant et il doit aller se placer dans le lieu de vie principal de l'animal cité.

Cabane

Faire une cabane avec des chaises, coussins, couvertures,...

Plus petit au plus grand

Placer différents objets du plus petit au plus grand et de même avec les membres de la famille.

Le bon mot

Faire trouver un objet à l'enfant dans la pièce uniquement en l'expliquant verbalement et ensuite inverser les rôles.

La nature

Aller se promener dans son quartier et ramener des objets trouvés de couleurs/formes/... différentes et les coller ensuite sur une feuille en les classant par couleur/forme/...

Se placer en musique

Danser sur la musique et quand la musique s'arrête, l'enfant doit se placer en fonction de ce qui est dit : devant la chaise, derrière le canapé, entre deux jouets,...

9 **Structuration temporelle**

Monsieur horloge

Réaliser une action avant que la minuterie ne sonne : s'habiller, retrouver un objet, ...

Tic-Tac

Le temps de la minuterie se passer un objet : balle, doudou, ... et celui qui a l'objet au moment de la sonnerie a un gage : sauter à un pied, tourner 3 fois sur soi-même, tenir en planche le plus longtemps possible, ...

Moments de la journée

Le soir choisir trois moments de la journée, les expliquer et déterminer si ils étaient chouettes, tristes, effrayants, fatiguants, ...

Rythme

Se déplacer sur différents rythmes frappés dans les mains, avec des gobelets en plastique,...