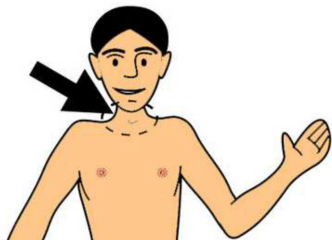


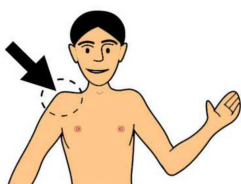
# Exercices de motricité fine travaillés avec l'enseignante et la psychomotricienne

## Echauffement-haut du corps

**POSITION DE DEPART :** votre enfant s'installe assis sur une chaise (ses pieds doivent toucher le sol. Si ce n'est pas le cas, proposer un marche pieds sous ses pieds ou un carton, de telle façon que ses pieds soient à plat.)



- 1- Commencer par la **TETE**, répéter chaque exercices au moins 5 fois, demander à votre enfant de :
- dire oui avec sa tête (menton qui touche la poitrine avec alternance avec les yeux qui regardent le plafond.)
  - Dire non avec sa tête ; elle regarde de chaque côté.
  - Incliner sa tête : l'oreille se rapproche de l'épaule. Le faire des 2 côtés.



- 2- Les **BRAS**, demander à votre enfant de :
- Commencer par hausser les épaules plusieurs fois.
  - Puis, de poser les mains sur ses épaules et de les faire tourner d'avant en arrière puis inversement.
  - Enfin, de déplier les bras : garder les bras tendu perpendiculaire au corps et plier les bras. Seul le coude plie. Vous pouvez mettre une main sur le coude pour faire plier le bras pour prendre conscience de l'articulation du coude.
  - De Joidre ses mains en croisant les doigts et de remuer les mains afin de déverrouiller l'articulation du poignet.



- 3- Les **MAINS**, demander à votre enfant
- De poser les mains sur la table, paumes contre la table puis de retourner sa main paume visible, les pouces doivent toucher la table. Faire cette alternance plusieurs fois.
  - De poser les coudes sur la table, mains levées, faire les marionnettes.



Mains posées

Pouce

Index



Majeur

Annulaire

Auriculaire

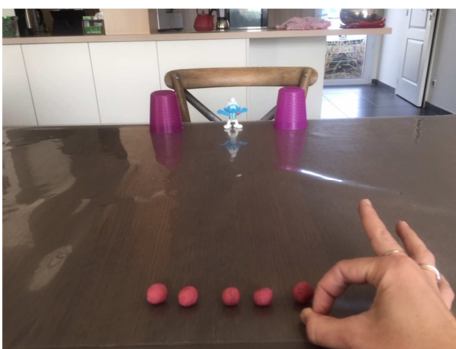
- 4- Les **DOIGTS**, demander à votre enfant :
- De poser ses mains sur la table paume contre la table. Soulever les doigts un par un. ATTENTION, seul un doigt se lève le reste de la main touche la table, énumérer les doigts avec votre enfants, d'abord le pouce, l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.

**ATTENTION : C'est un exercice difficile : accompagner votre enfant en posant votre main sur la sienne et soulevant légèrement le doigt énuméré s'il n'arrive pas à le faire seul.**

			<p>- De poser les coudes sur la table, main à hauteur du regard. Chaque doigt va venir toucher le pouce l'un après l'autre comme pour pincer quelque chose, ainsi la répétition des gestes se fait comme suit :</p> <p>Pouce/index- ouverture de la main</p> <p>Pouce/majeur-ouverture de la main</p> <p>Pouce/annulaire-ouverture de la main</p> <p>Pouce/auriculaire-ouverture de la main</p> <p>Répéter l'opération à l'envers en commençant par l'auriculaire.</p> <p>5- Le <b>REGARD</b>, demander à votre enfant de prendre un feutre dans une main. Le coude est posé sur la table, main avec le feutre à hauteur du regard, la tête est droite.</p> <p>Votre enfant va déplacer lentement sa main de droite à gauche. Seul le regard de votre enfant va se déplacer en suivant le bouchon du feutre qui dépasse de sa main.</p> <p><b>ATTENTION</b> : la tête reste fixe et droite, seuls les yeux bougent. Vous pouvez aider votre enfant en maintenant votre main sur sa tête pour l'aider à ne pas la bouger. Répéter l'opération avec le déplacement du feutre de haut en bas.</p>
1-Mains ouvertes	2-Pouce/index	3-Mains ouvertes	
			
4-Pouce/majeur	5-Mains ouvertes	6-Pouce/annulaire	
			
7-Mains ouvertes	8-Pouce/auriculaire	9-Mains ouvertes	
			
			
droite	gauche	bas	
			
		haut	

**N'hésitez pas à prendre des photos au cours des exercices pour nous les envoyer.**

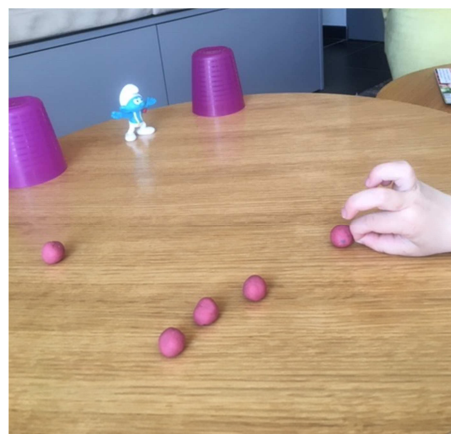
Nous vous proposons le **FINGERBALL** dans la continuité des exercices proposés ci-dessus



Pour les balles vous pouvez utiliser :

- des billes
- pâte à modeler
- mie de pain
- boule de papier...

Le but du jeu est d'envoyer une balle dans les buts en posant sa balle devant son pouce puis projette la balle avec un mouvement vif de l'index = « pichenette » pouce/index



**Variante du jeu** : si votre enfant réussit la pichenette pouce/index, demander lui de faire une pichenette pouce/majeur.

Nous terminons souvent la séance par une comptine jeu de doigts.



## Le petit jardinier

Voici mon petit jardin !  
*(montrer la paume de sa main)*



J'y ai semé des graines.

*(tapoter la paume du bout des doigts de l'autre main)*



Je les recouvre de terre noire.  
*(fermer la main)*



Voici la bonne et douce pluie !

*(tapoter la dos de la main fermée avec les doigts de l'autre main)*



Le soleil brille dans le ciel !  
*(faire un large geste de la main libre)*



Et voici une, deux, trois, quatre, cinq petites fleurs...  
*(déplier les doigts l'un après l'autre)*