

Jeux avec des bulles en plastique

Ces activités renforcent les muscles des mains et des doigts et favorisent l'isolement des muscles.

- Tordez la feuille de bulles comme une serviette pour faire éclater les bulles! Les enfants peuvent s'y prendre chacun à leur tour ou deux par deux (en tenant chacun leur bout de la feuille).
- Placez sur les bulles des autocollants indiquant des lettres ou des chiffres. Demandez aux enfants de faire éclater la bulle correspondant à la lettre ou au chiffre que vous nommez.
- Faites éclater les bulles une à la fois. Demandez aux enfants de pincer les bulles avec le pouce et un autre doigt (par exemple, en faisant le symbole « OK » avec le pouce et l'index).
- Fixez la feuille de bulles sur le plancher ou sur une table avec du ruban adhésif pour que les enfants y fassent rouler des voitures-jouets.



Activités avec du papier contact (autocollant)

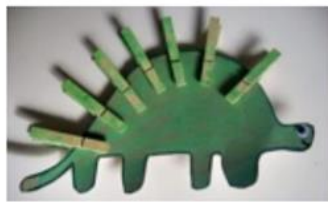
- Fixez du papier contact (autocollant) sur une table ou sur le mur. Remettez aux enfants une variété d'objets à y coller (pompons, yeux en plastique, lettres en mousse, perles, bâtonnets, cotons-tiges, ficelle, etc.)
- Cette activité se fait également en groupe, par exemple en demandant à chaque enfant de décorer sa propre section.
- Concevez votre propre labyrinthe mural avec des rouleaux de papier toilette! Les enfants pourront y laisser tomber des billes qui aboutiront dans un contenant en métal.



Pinces à linge

Les possibilités sont pratiquement infinies, tout comme la créativité des enfants!

- Découpez une forme simple de dinosaure ou de porc-épic dans du carton ou en utilisant une boîte de céréales. Si vous effectuez une activité de groupe, servez-vous d'une grande feuille de carton.
- Demandez aux enfants de compléter le bricolage en utilisant des pinces à linge. Vous verrez ci-dessous des exemples de dinosaure et de soleil.
- Essayez des activités de jumelage et de coloriage, par exemple en fixant des pinces à linge colorées sur des blocs de plastique de la même couleur.



- Incitez les enfants à se servir d'une prise pince (pouce, index et majeur) au lieu d'une prise pince latérale (pouce et index, comme en tenant une clé). Ils peuvent aussi essayer de tenir la pince dans la paume de leur main avec l'index, sans utiliser le pouce. Un bon défi!



Pincettes à linge ou cuillères à crème glacée

- Saisissez de petits objets (boules de coton, pompons, dinosaures jouets, etc.) à l'aide de pincettes, de cuillères à crème glacée ou d'autres instruments de ce type, puis déposez-les dans divers contenants.
- Rendez l'activité encore plus agréable en enfonçant des voitures jouets ou de petits animaux en plastique dans de la pâte à modeler. Les enfants devront se servir des instruments pour les extraire de la pâte à modeler. Vous pouvez également placer les objets dans un contenant rempli d'eau.
- Pour diversifier l'expérience sensorielle, placez les objets sous du sable, du riz ou des pâtes alimentaires.

Incitez les enfants à utiliser le pouce, l'index et le majeur lors de la manipulation des pincettes ou des autres instruments. Ces activités favorisent le développement des habiletés de manipulation dans la main et des compétences préparatoires à l'utilisation de ciseaux.



Papier de soie

- Demandez aux enfants de déchirer de petits morceaux de papier de soie et de les coller sur du papier construction pour créer leur propre œuvre d'art.
- Les enfants peuvent former de petites balles de papier de soie avant de les coller, de manière à créer un bricolage en trois dimensions.



Tirelire

- Pratiquez une fente dans le couvercle en plastique d'un contenant.
- Demandez aux enfants de tenir une pièce de monnaie, un jeton ou un bouton par le bout des doigts, de tenir la tirelire avec l'autre main, puis de placer l'objet dans la tirelire.
- Invitez les enfants à tenir la tirelire à la verticale, à l'horizontale ou en diagonale – ou même à l'envers!



Perles à enfiler

- Découpez des rondelles de mousse à partir de nouilles de piscine. Enfilez-les sur une corde à danser. Cette activité se fait bien en groupe.
- Enfilez des perles (en plastique ou en bois) sur des cure-pipes. Vous pouvez également utiliser des pâtes alimentaires, des céréales Cheerios ou d'autres objets du même type.
- Variez la position de travail (à genoux, assis, debout) pour renforcer les muscles principaux du corps.



Pâte à modeler

Chasse au trésor : Cette activité comprend plusieurs mouvements de la main et des doigts et contribue à renforcer les muscles de la main.

- Dissimulez de petits objets (boutons, blocs, pièces de monnaie) dans de la pâte à modeler.
- Proposez aux enfants d'essayer différents mouvements des doigts (par exemple, pincer, creuser avec le doigt, tirer de petits bouts de pâte à modeler) pour trouver les trésors cachés.
- Cette activité peut se faire en groupe. Demandez aux enfants de fouiller chacun à leur tour dans la pâte à modeler.



Tapis ou feuilles laminées pour pâte à modeler

Incitez les enfants à utiliser leurs deux mains pour effectuer ces activités, de manière à renforcer leurs muscles. Étapes :

- Ouvrez le contenant, prenez de la pâte à modeler, puis refermez le contenant.
- Formez des boules de pâte à modeler de différentes tailles en les roulant dans les mains ou sur la table.
- Aplatissez et étirez la pâte à modeler comme de la pâte à pizza!
- Formez un serpent ou un billot en roulant la pâte à modeler sur la table ou dans les mains.
- Formez de petites boules de pâte à modeler avec les doigts seulement.
- Manipulez la pâte à modeler pour créer des formes géométriques, des lettres, un visage, etc. Servez-vous de moules ou d'emporte-pièce à biscuits.



Boulons et écrous

- Les jeux avec des boulons et des écrous sont excellents pour le développement de la motricité fine. Les enfants sont libres de concevoir leurs propres assemblages.



Laçage

Lacez des cure-pipes ou de la ficelle dans une variété d'objets troués, de manière à développer la motricité fine. Variez la position de travail (à genoux, assis, debout) pour renforcer les muscles principaux du corps.



Jouets à remonter ou à ressort

Ces types de jouets renforcent la dextérité et les muscles des mains et des doigts.

Jouets à remonter : Assurez-vous que les enfants se servent uniquement de leur pouce, de leur index et de leur majeur pour remonter le ressort, et qu'ils tournent la clé plutôt que le jouet.

Jouets à ressort : Incitez les enfants à appuyer sur le mécanisme à ressort avec leur index (voir l'illustration de droite). Vous pouvez former des groupes de deux ou trois élèves, où chacun appuie sur le jouet à son tour. Dans le cas d'un jouet comme la grenouille ci-dessous, organisez des courses dont le gagnant est l'enfant qui propulse sa grenouille le plus loin ou parvient à la faire sauter dans un contenant. Dites « À vos marques, prêts, partez » ou « 1... 2... 3... go! » pour lancer le jeu.



Jumelage de contenants et de couvercles

Préparez un assortiment de contenants et de couvercles. Assurez-vous de bien les laver et désinfecter. Les enfants pourront s'exercer à ouvrir et à refermer les contenants, en jumelant le couvercle au contenant correspondant.



Bricolages au compte-gouttes

Servez-vous de compte-gouttes ou de badigeonneurs pour créer des œuvres d'art multicolores. Décorez des filtres à café à l'aide de colorant alimentaire dilué dans de l'eau.



Activités debout

Organisez des activités de dessin ou de bricolage où les enfants travaillent debout. Ces activités favorisent le développement des muscles de la main et du poignet, ainsi que des muscles principaux du bras et de l'épaule.

- Disposez des aimants sur un tableau blanc ou un classeur en métal.
- Préparez des activités de dessin sur un tableau noir, un tableau blanc, une table inclinée ou un chevalet, ou simplement sur une grande feuille de papier collée au mur.



Travail dans une variété de positions

Tout au long de la journée, organisez des activités où les élèves travaillent ou se placent dans une variété de positions :

- Allongés sur le ventre
- À genoux
- Debout
- Assis les jambes croisées

Ces positions renforcent les muscles principaux et améliorent la stabilité du haut du corps. N'hésitez pas à essayer de nouvelles positions lors que les enfants lisent, dessinent, écoutent de la musique, font des casse-tête, etc.

