

PSYCHOMAIISON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Ce mois-ci, des modèles de pâtes à modeler printanières pour travailler la motricité fine de votre enfant.

MAI

Outils pour la pâte à modeler.

- Mettre un carton pour que les enfants s'amuse à faire coller la pâte à modeler dessus.
- Suivre un modèle sur un carton.
- Dessiner son propre modèle sur un carton (plus vieux).
- Des contenants vides (à remplir et vider).
- Utiliser son corps (créer des bagues, des gants, des bas...)
- Un contenant avec un petit trou. L'enfant devra créer de petites boulettes pour les faire rentrer.

Vous pouvez également faire des mélanges avec la pâte à modeler pour stimuler les sens. Par exemple du gros sel pour changer la texture, des essences pour l'odorat, des brillants pour observer, etc.



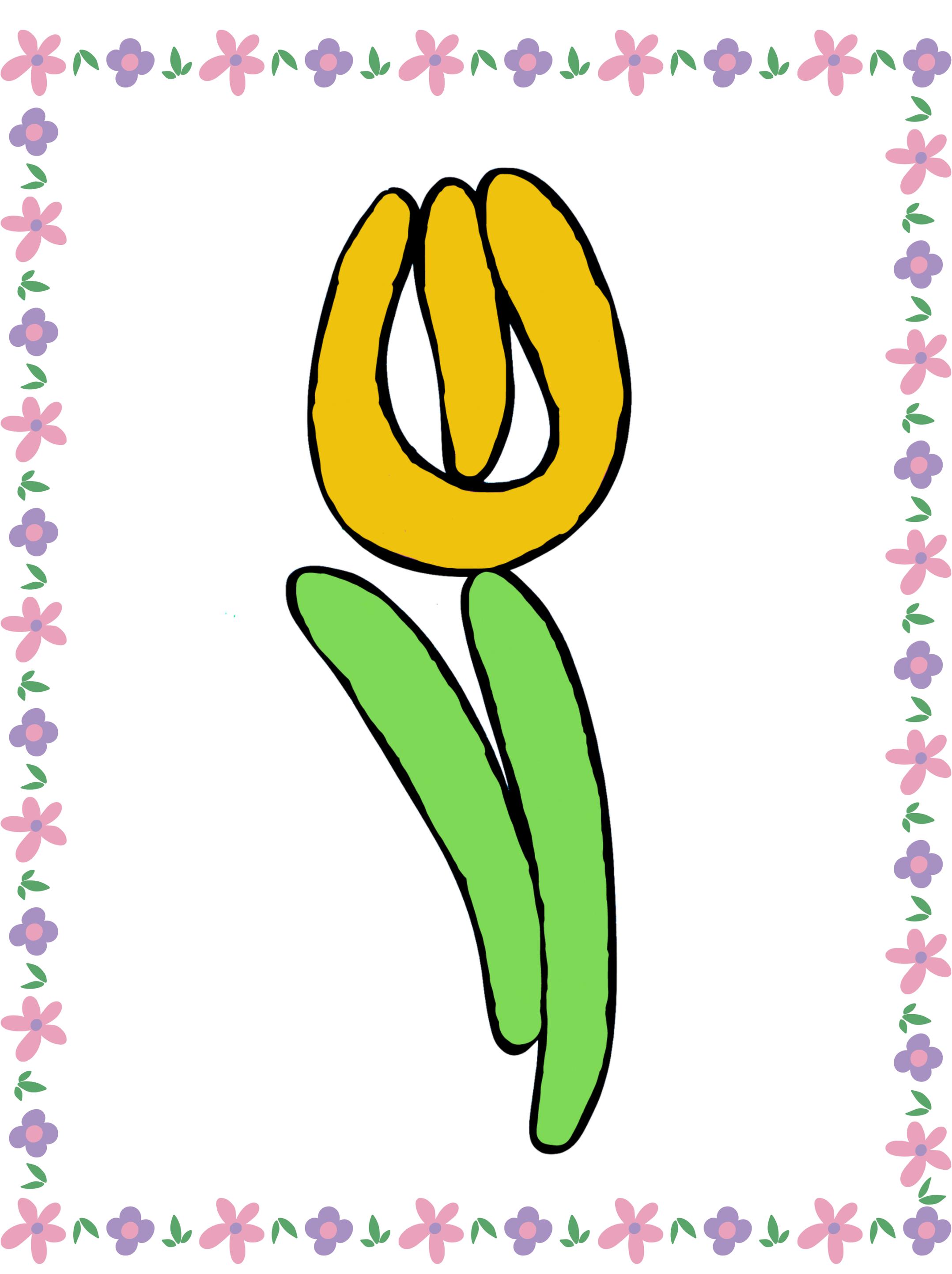
Développement de la dextérité

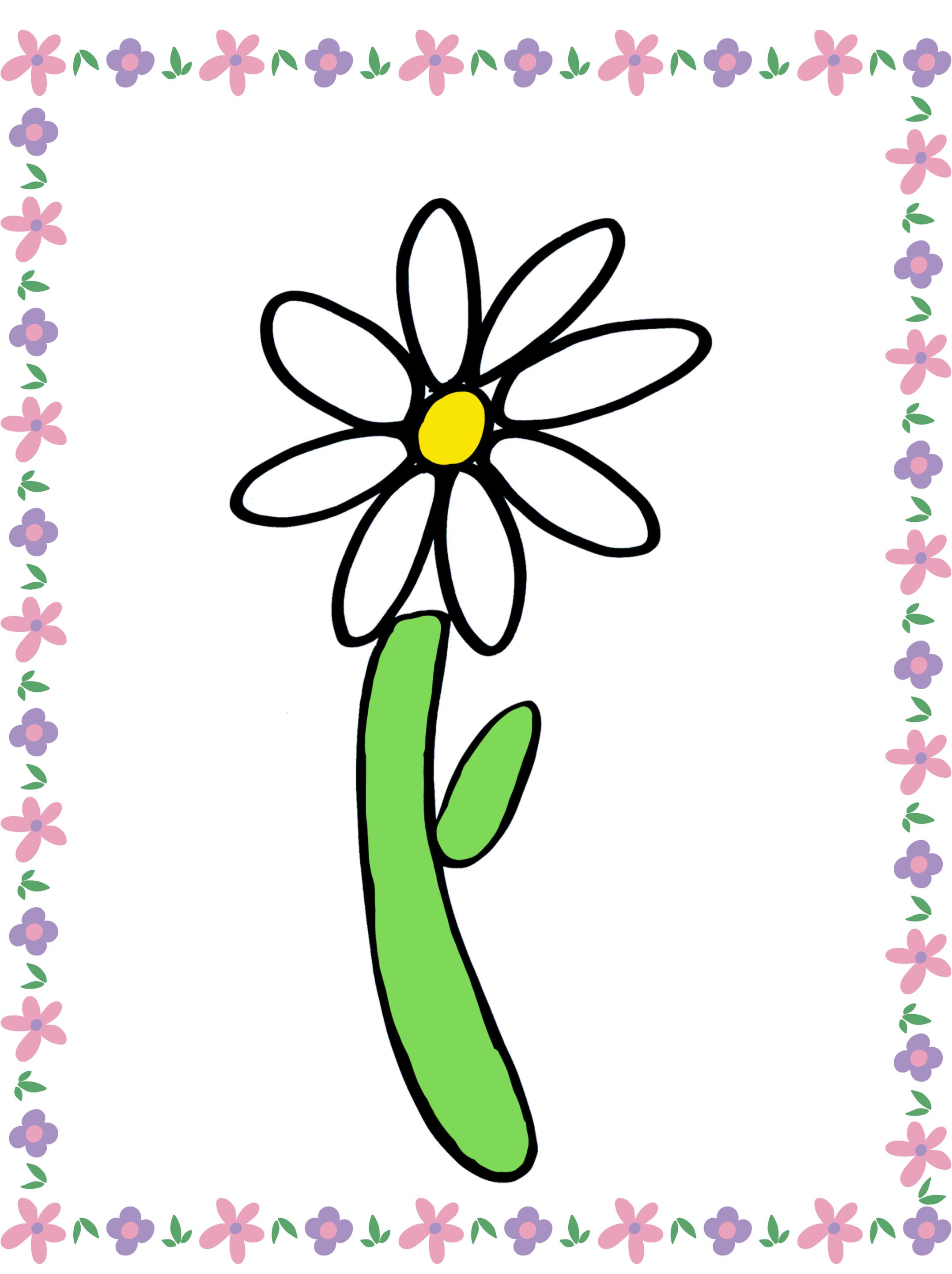
La pâte à modeler favorise l'expérimentation de plusieurs actions : rouler, émietter, écraser, pincer, déchirer, découper, etc. Au début, évitez les outils pour qu'ils travaillent seulement avec leurs mains. Ensuite, ajouter des outils et modèles à suivre pour aller encore plus loin.

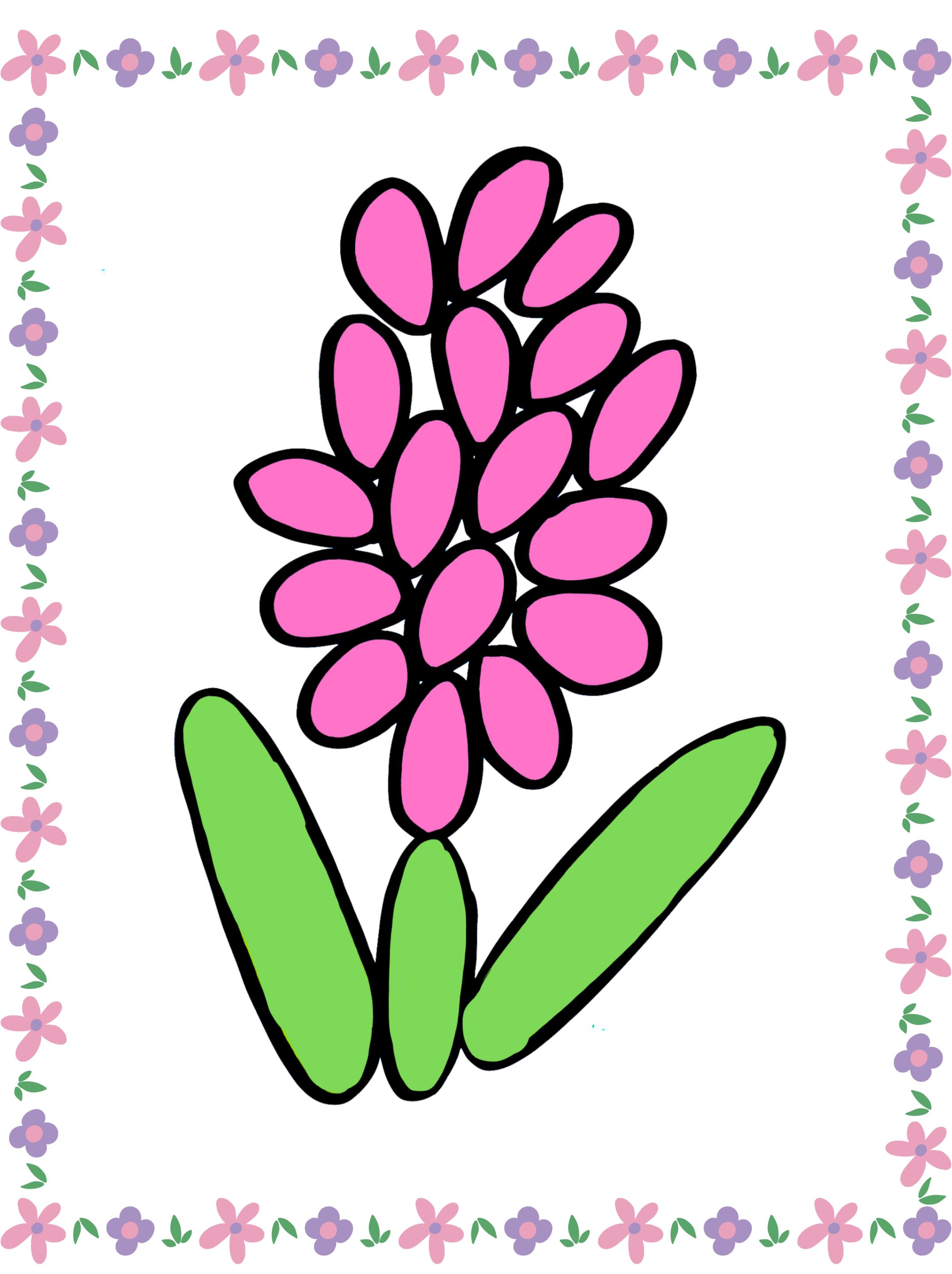


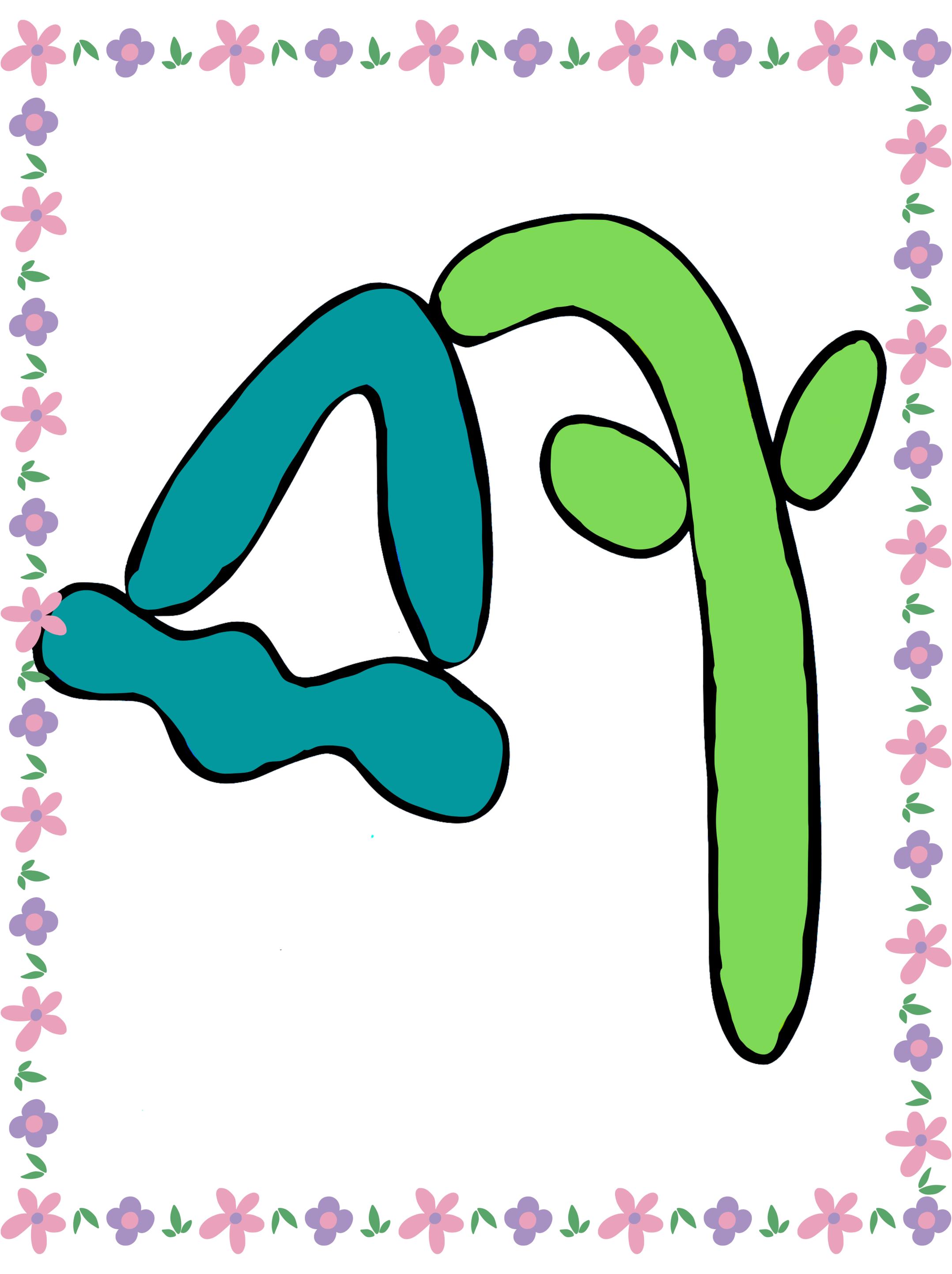
MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.

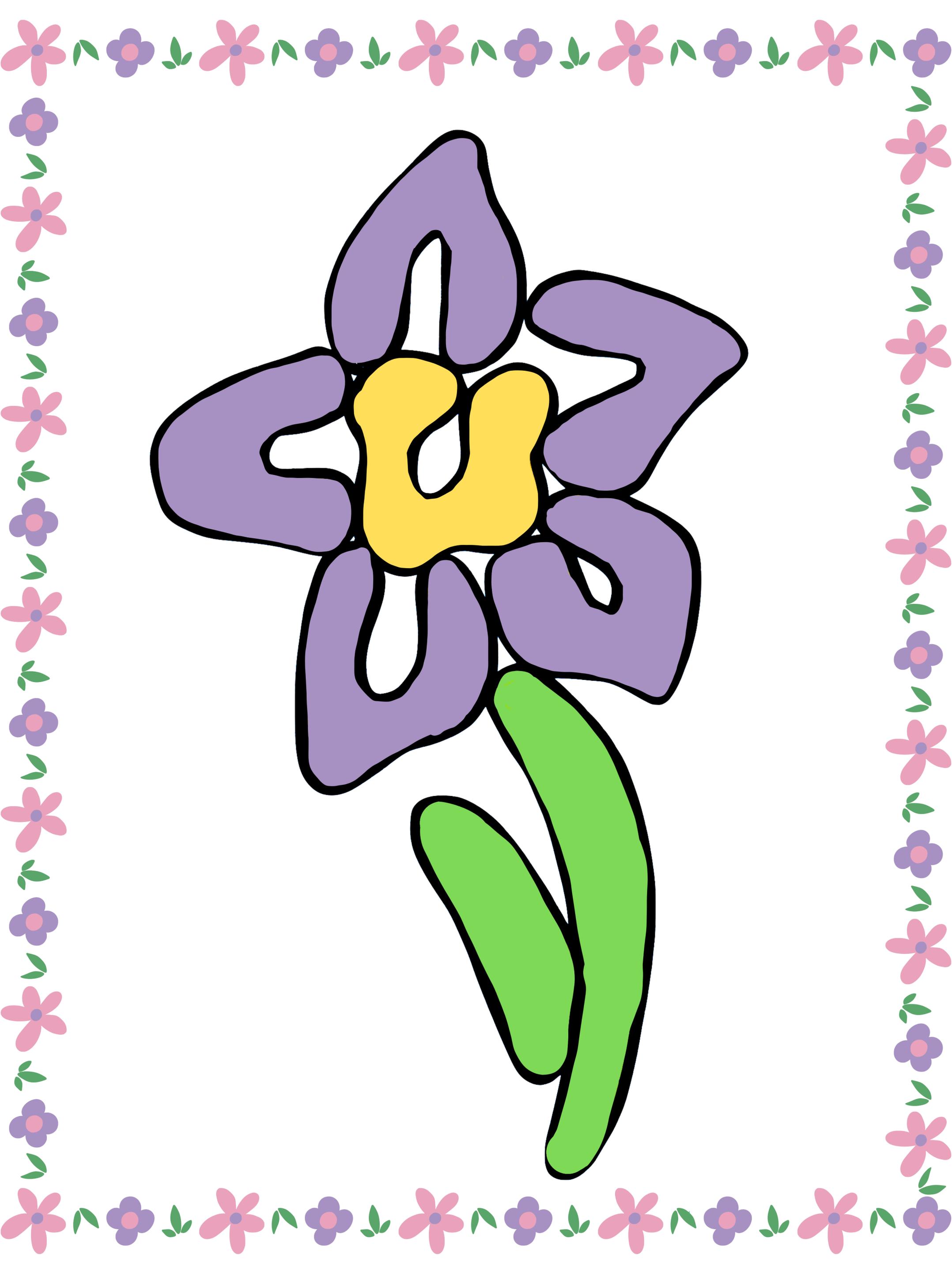












PSYCHOMAIISON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Ce mois-ci, des idées de bacs sensoriels qui vont travailler les 5 sens de votre enfant.

AVRIL

Comment créer un bac sensoriel ?

1. Trouver un thème
2. Trouver l'ingrédient de base (pour rester simple, mais possible d'en utiliser plusieurs).
3. Ensuite vient le moment de décorer pour faire vivre le thème avec des objets et outils.
4. Au besoin, vous pouvez compléter en allant acheter de petits trucs au Dollarama.

Astuces : Dans chacun de vos bacs, mettre de petits outils comme des pinces, ustensiles, des petits bols. Pas besoin d'en acheter, simplement prendre ce que vous avez déjà. Si possible vous procurer un bac avec un couvercle pour pouvoir le ranger plus facilement et le réutiliser plusieurs fois pendant le mois.



C'est quoi un bac sensoriel ?

Cette activité permet à l'enfant de développer ses 5 sens de manière autonome. En résumé, un bac sensoriel, c'est un contenant dans lequel on met plein d'objets différents en s'inspirant d'un thème.



MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.

BACS SENSORIELS

Laisser votre enfant découvrir. Il va ajouter des éléments, en enlever d'autres. Il est nécessaire de faire confiance à l'enfant dans ce processus. Puis, quand il décide de lancer du riz par terre, on range. Cela peut aussi devenir un bon moyen pour apprendre à l'enfant à ramasser. Un petit coup de balai et hop!

PRINTEMPS / INSECTES

1. Base = Riz vert (colorant)
2. Ajouter des fleurs, branches.
3. Ajouter des figurines d'insectes.
4. Outils = loupes, filet, bols, etc.



CONSTRUCTION

1. Base = Cheerios écrasé (sable)
2. Ajouter des roches, tunnel (carton)
3. Ajouter des camions / voiture
4. Outils = bols, pelle des camions.



FERME / LAVAGE

1. Base = Boue + Bol avec eau savonneuse (1 tasse de cacao en poudre + 1 tasse féculé maïs + 1/2 tasse d'eau).
2. Ajouter figurines animaux dans la boue
3. Prendre des éponges et une vieille brosse à dent comme outil (pour laver)



MISSION SAUVETAGE

1. Base = Jello (animaux à l'intérieur)
2. Bac ou bol pour transférer animaux
3. À l'aide d'une cuillère à pâte, sauver les animaux marins du Jello.



PEINTURE

1. Base = Pleins de cube de glace
2. Mettre un bol d'eau au centre
3. Donner un pinceau et de la peinture aux enfants pour peindre la glace.



DINOSAURE

1. Base = Cheerios écrasé (sable)
2. Ajouter des figurines de dinosaures, oeufs et images d'os.
3. À l'aide d'une brosse, d'un pinceau et d'autre outil, l'enfant devient archéologue.



PSYCHOMAISSON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Des activités pour aider votre enfant à mieux se repérer dans l'espace (orientation spatiale).

MARS

Jeu de mémoire

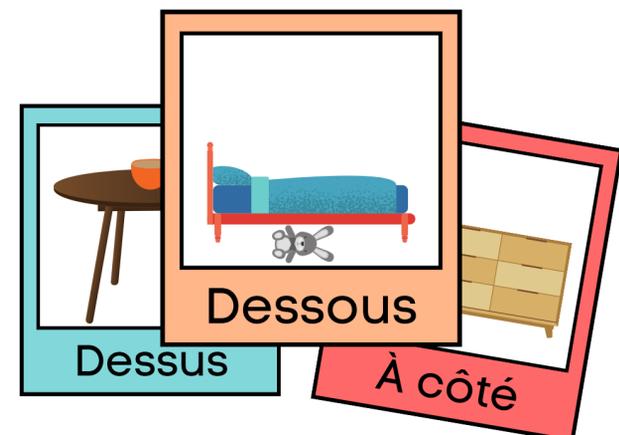
Découper les cartes, les enfants vont donc devoir analyser le positionnement des objets pour trouver les cartes ayant la même préposition de lieu et ainsi gagner la paire.

Le décorateur :

Grâce aux cartes, votre enfant deviendra un décorateur et devra reproduire les images en plaçant les objets suivant : jouet, tasse, peluche, cadre, chapeau et ballon au bon endroit (dessus, dessous, devant, derrière ou à côté de...).

Créer un parcours

Amusez-vous à passer : dessous la chaise, dessus le coussin, à côté de la plante, autour de la table, etc. Laissez aller votre créativité, lorsque vous faites l'exemple du parcours à suivre, prenez le temps de nommer ou vous situer pour que l'enfant le fasse à son tour,



BIENFAITS DE CETTE ACTIVITÉ

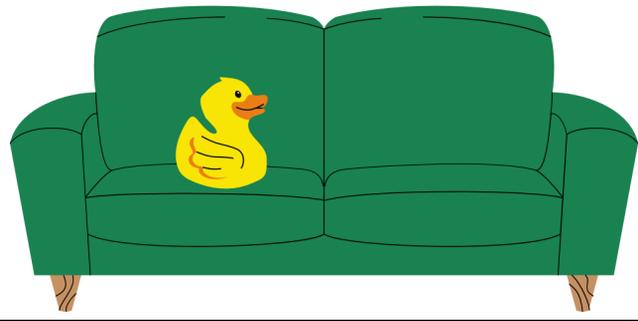
L'objectif est de développer la conscience spatiale de votre enfant. C'est sa capacité à comprendre où ils se trouvent par rapport aux objets et où les objets ou structures sont en relation les uns avec les autres.



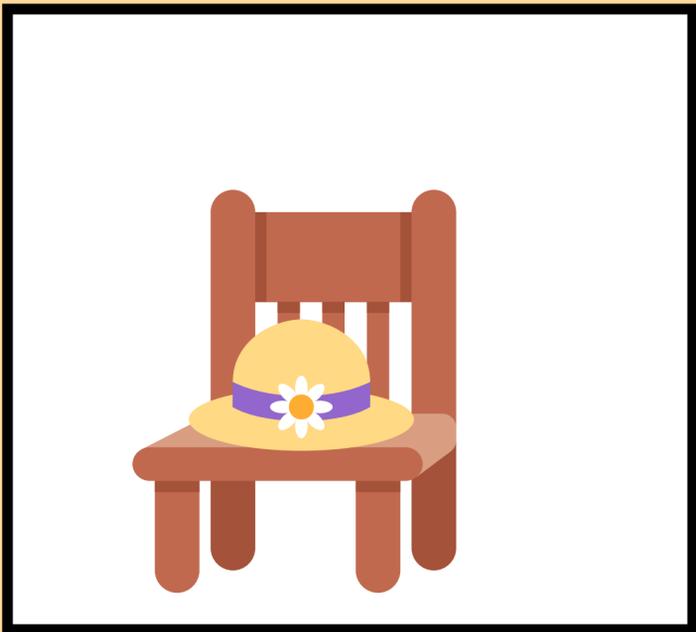
MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.



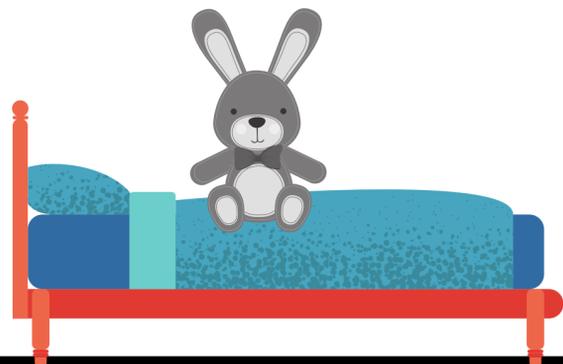
Dessus



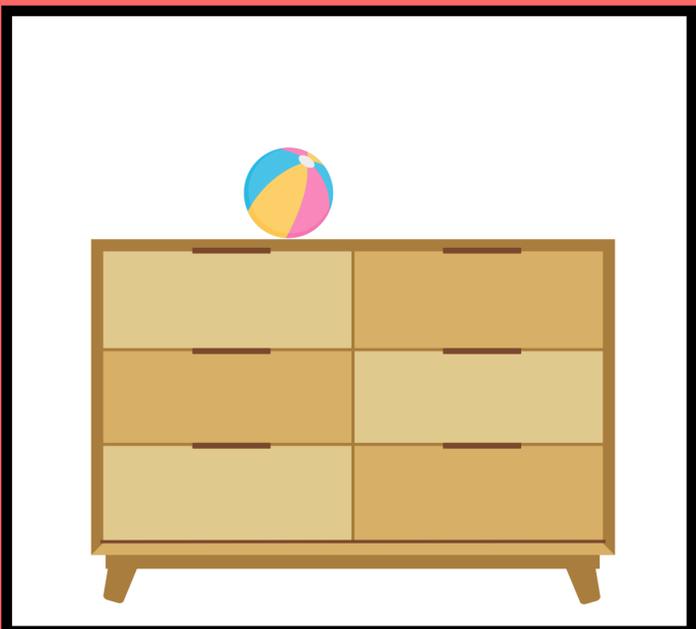
Dessus



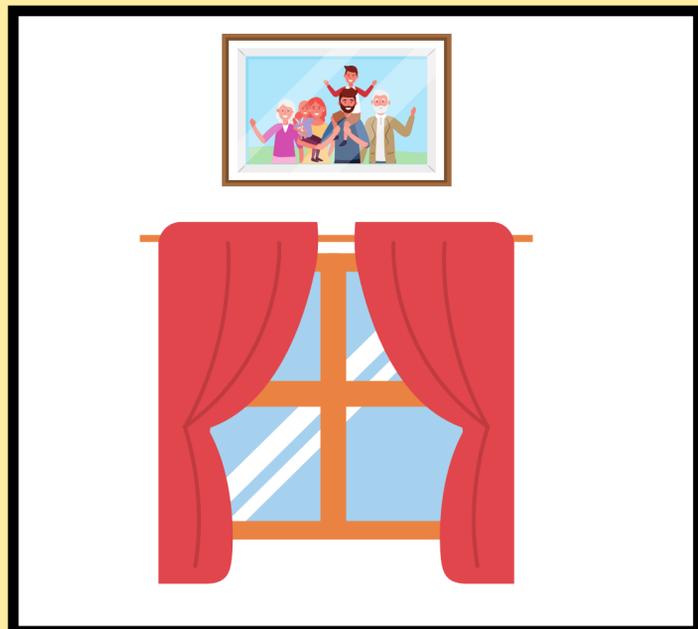
Dessus



Dessus



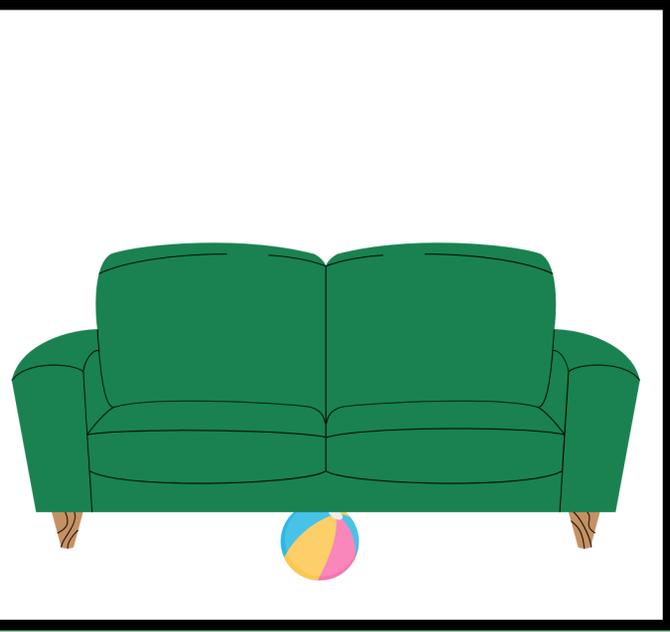
Dessus



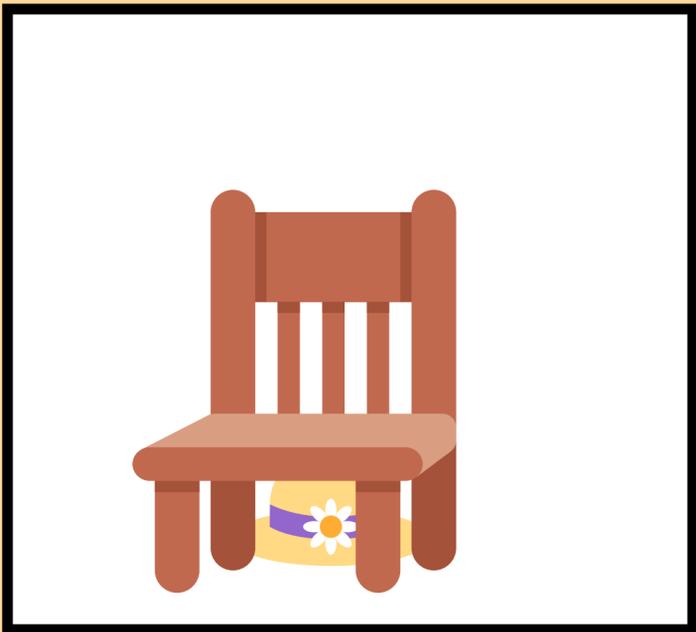
Dessus



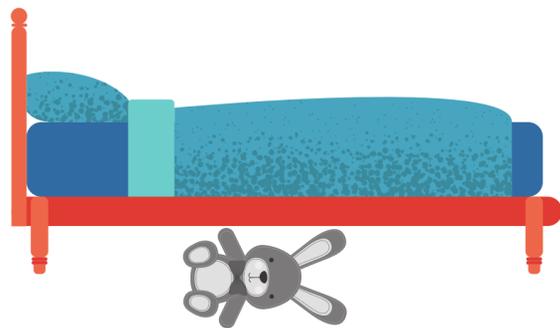
Dessous



Dessous



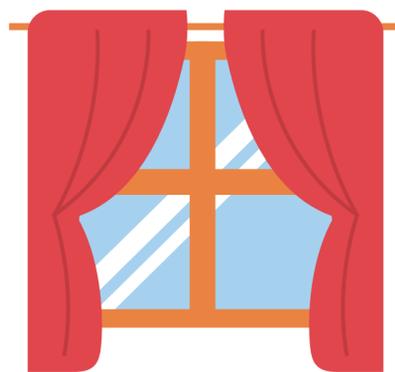
Dessous



Dessous



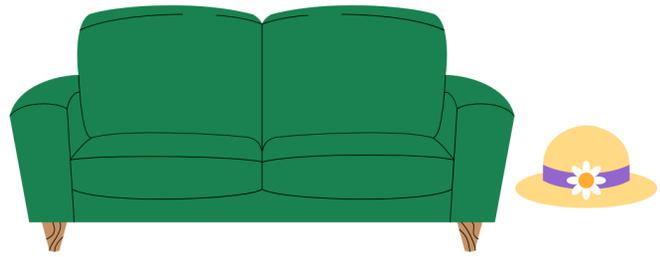
Dessous



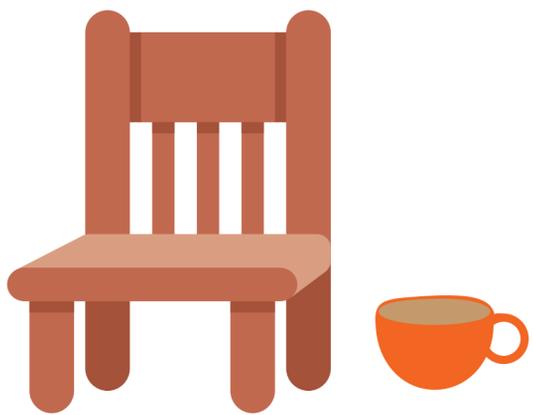
Dessous



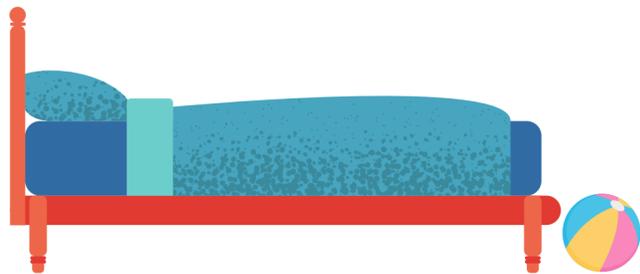
À côté



À côté



À côté



À côté



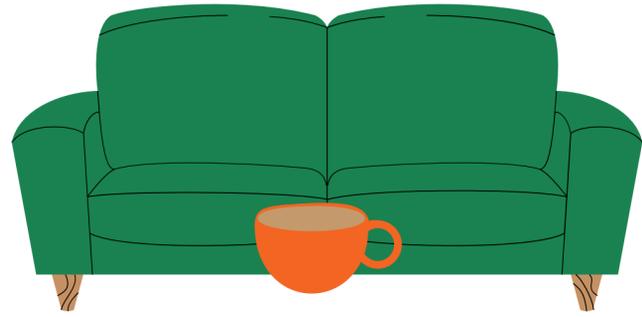
À côté



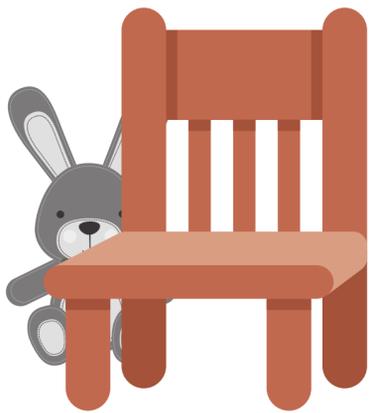
À côté



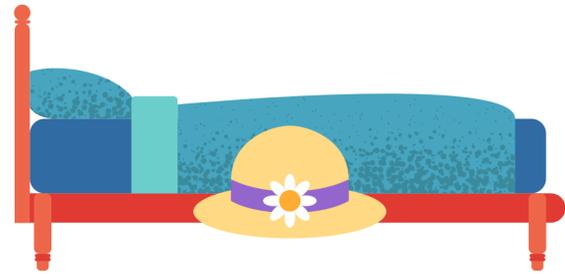
Derrière



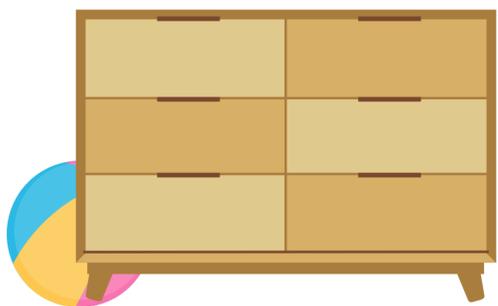
Devant



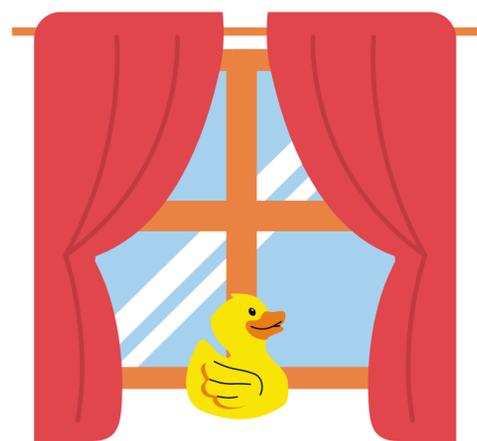
Derrière



Devant



Derrière



Devant

PSYCHOMAIISON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Un plateau de jeu pour vous faire bouger.

FÉVRIER

Le dée de la confiance :

L'activité se présente sous la d'un dé à assembler. Chacune des faces correspondent à un élément positif constitutif de la personnalité de l'enfant : les talents, les capacités, les fiertés, les joies, les personnes de l'entourage, etc.

Affiche des affirmations positives :

Chaque jour ou chaque semaine prenez le temps de regarder dans les yeux chacun de vos enfants et de leur dire des affirmations positives (voir fiche pour idées de choses à dire).

Donner un long et gros câlin :

Prendre le temps de donner un câlin et laisser l'enfant relâcher avant vous au moment où il sera prêt. Cela aidera à atténuer le stress et l'anxiété pour vous et votre enfant.



BIENFAITS DE CETTE ACTIVITÉ

L'objectif de cette activité est de faire prendre conscience aux enfants de leurs qualités et de leur valeur intrinsèque à travers une réflexion sur ce qu'ils sont.



MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.



1
Je suis
capable
de...

2

J'aimer
aider...

3

Je suis
aimé.e de...

4

Je suis
fier.e de...

5

J'éprouve
de la joie
quand...

6

Mes
qualités :
JE SUIS...

MES AFFIRMATIONS POSITIVES !



Coupons câlins



PSYCHOMAIISON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Un plateau de jeu pour vous faire bouger.

JANVIER

Vous avez plusieurs options de jeu :

JEU DE SOCIÉTÉ :

Brassé le dé et avancer un pion de son choix.
Lorsqu'on atterrit sur une case il faut faire l'action de la case. Le 1er arrivé gagne.

IMITATION :

Piocher les cartes et se faire deviner les animaux en le mimant.

1-2-3 SOLEIL :

Jouer à 1-2-3 soleil en piochant une carte qui déterminera comment il faut se déplacer.



BIENFAITS DE CETTE ACTIVITÉ

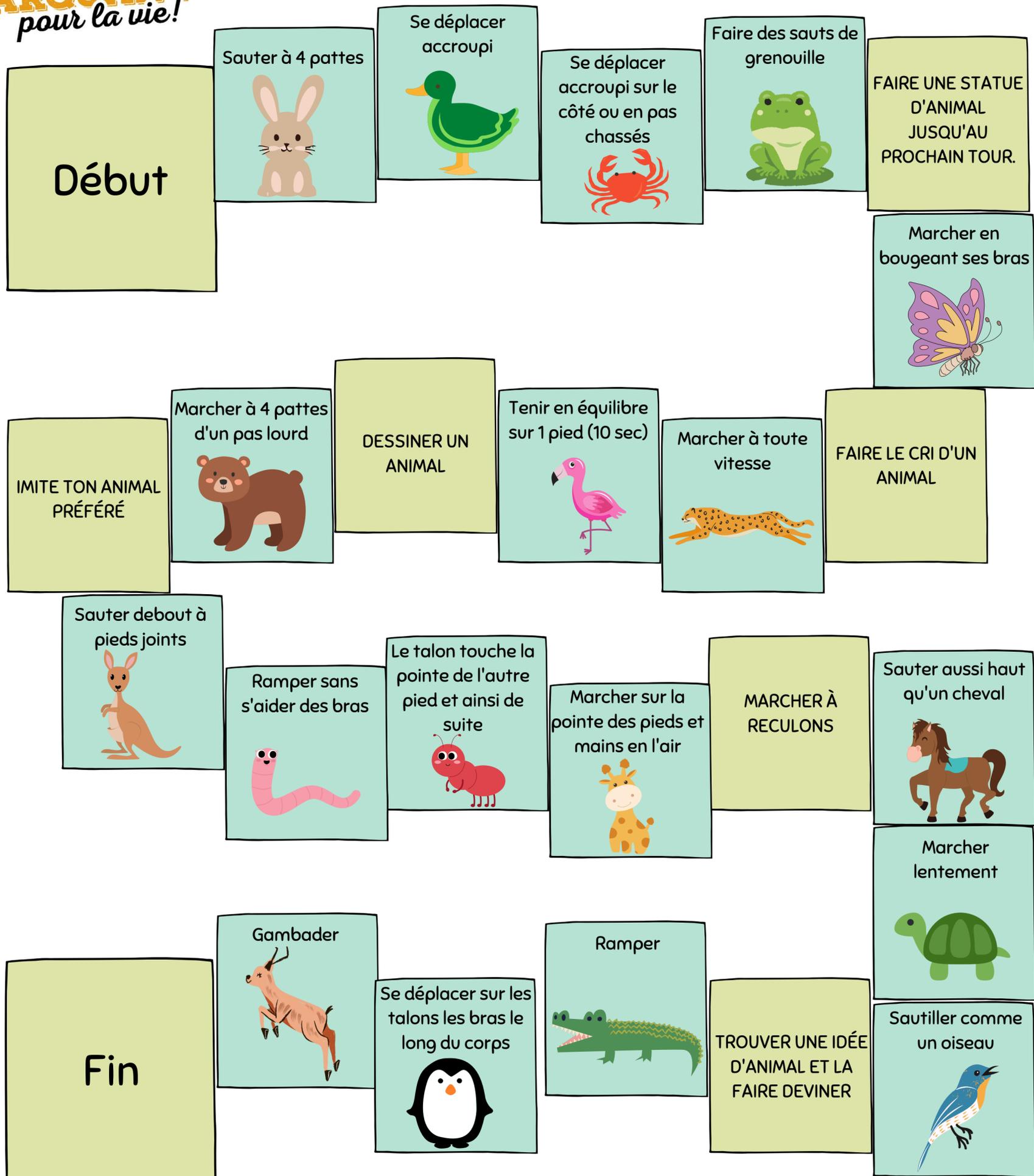
Au programme, coordinations de mouvements, équilibre, régulation du tonus, rythme, schéma corporel, etc. De quoi faire bouger tout le monde pendant les fêtes.



MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.

Le jeu des animaux

Brasse le dé et avance selon le chiffre indiqué sur le dé et fais le mouvement sur la case.
Peut se jouer de 2 à 4 joueurs

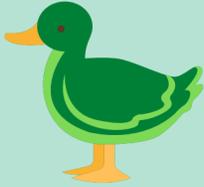


Cartes d'animaux

Sauter à 4 pattes



Se déplacer accroupi



Se déplacer accroupi sur le côté ou en pas chassés



Faire des sauts de grenouille



Marcher en bougeant ses bras



Sautiller comme un oiseau



Marcher à 4 pattes d'un pas lourd



Tenir en équilibre sur 1 pied (10 sec)



Marcher à toute vitesse



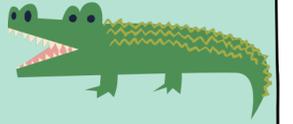
Sauter aussi haut qu'un cheval



Marcher lentement



Ramper



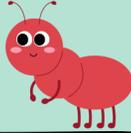
Sauter debout à pieds joints



Ramper sans s'aider des bras



Le talon touche la pointe de l'autre pied et ainsi de suite



Marcher sur la pointe des pieds et mains en l'air



Gambader



Se déplacer sur les talons les bras le long du corps

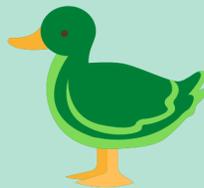


Cartes d'animaux

Sauter à 4 pattes



Se déplacer accroupi



Se déplacer accroupi sur le côté ou en pas chassés



Faire des sauts de grenouille



Marcher en bougeant ses bras



Sautiller comme un oiseau



Marcher à 4 pattes d'un pas lourd



Tenir en équilibre sur 1 pied (10 sec)



Marcher à toute vitesse



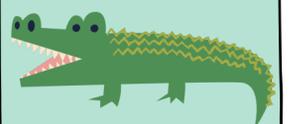
Sauter aussi haut qu'un cheval



Marcher lentement



Ramper



Sauter debout à pieds joints



Ramper sans s'aider des bras



Le talon touche la pointe de l'autre pied et ainsi de suite



Marcher sur la pointe des pieds et mains en l'air



Gambader



Se déplacer sur les talons les bras le long du corps



PSYCHOMAIISON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Ce mois-ci, du yoga de Noël

DÉCEMBRE

CARTES DE YOGA

- Découper les cartes.
 - L'enfant pige une carte et doit imiter la position du personnage.
 - Ajouter un défi de temps à chaque carte.
- Ex.: Il faut tenir la position du sapin pendant 10secondes.

APRÈS QUELQUE TEMPS...

- Retourner les cartes pour que l'enfant ne voie que les images et non les positions. Avec seulement sa mémoire, il doit essayer de reproduire les différentes positions comme il s'en souvient.



BIENFAITS DE CETTE ACTIVITÉ

Grâce à ces cartes, les enfants seront amenés à exercer leur coordination, leur flexibilité, leur équilibre et bien plus...



MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.

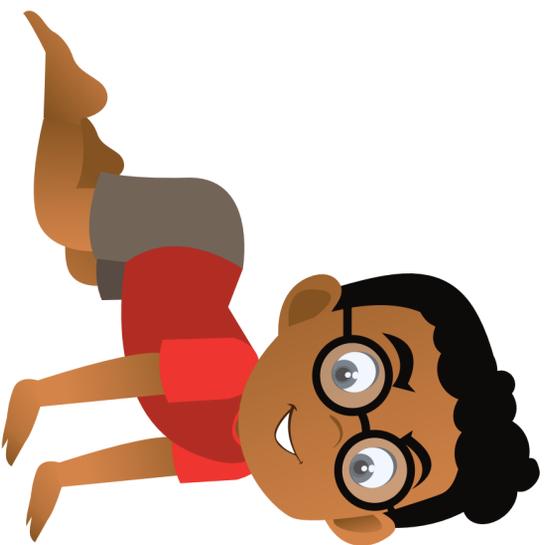
**Canne en
bonbon**



Cadeau



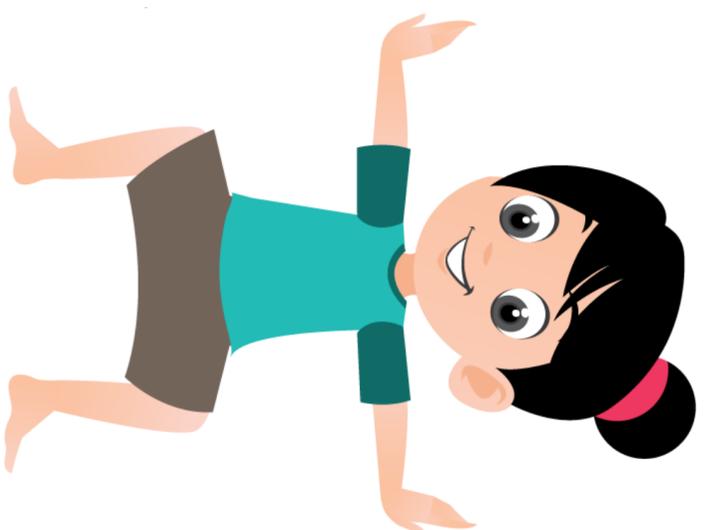
Renne



Carte



Pain d'épice



**Chapeau de
noël**

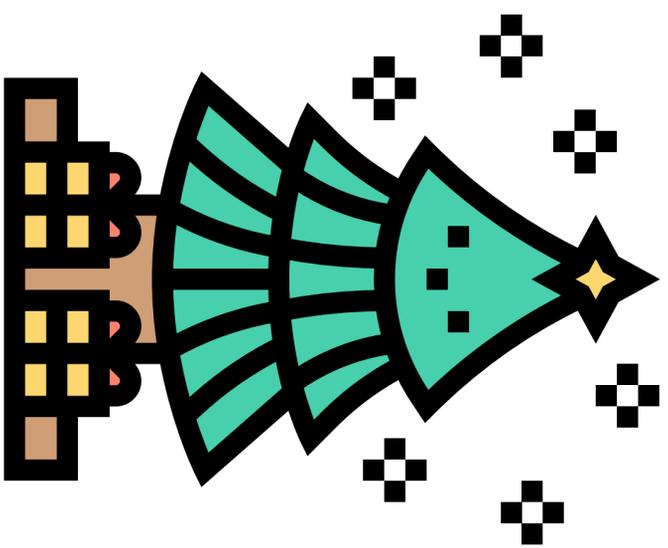


Sapin

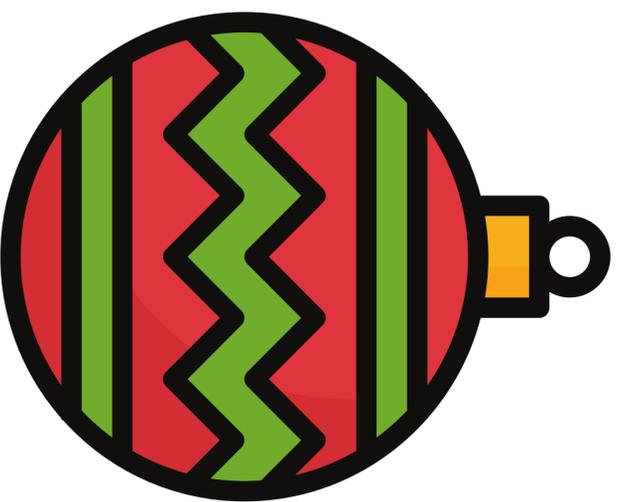


Boule de Noël

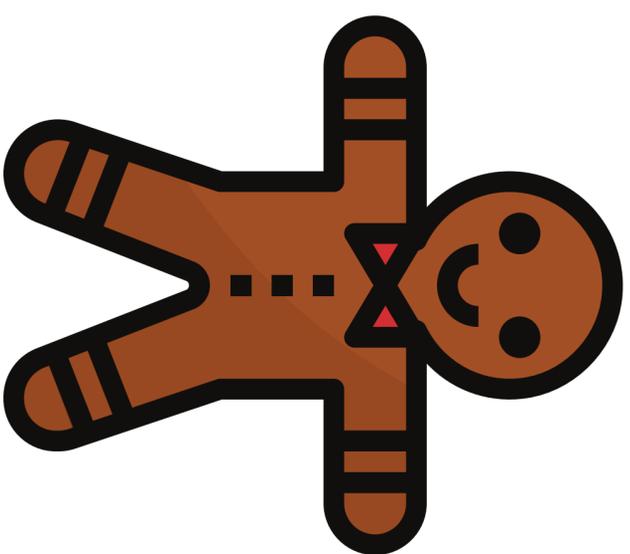




Sapin



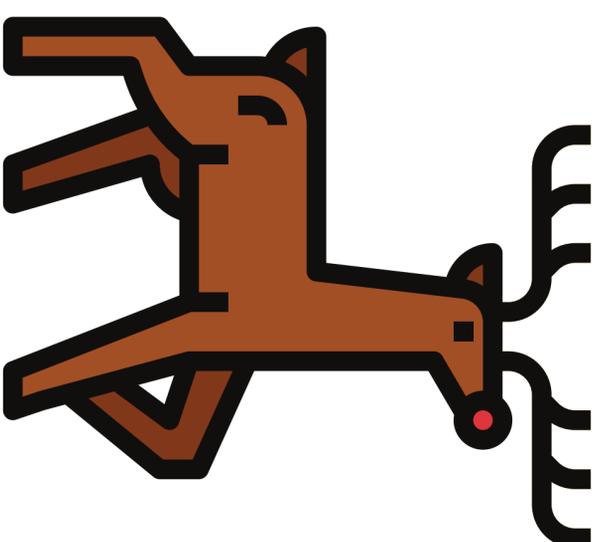
Boule de Noël



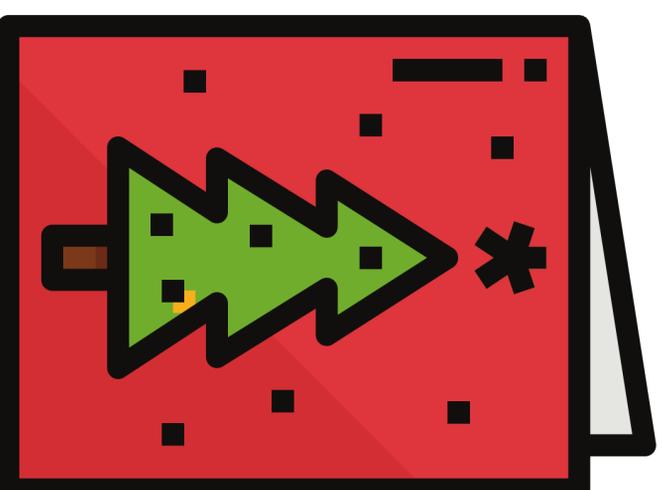
Pain d'épice



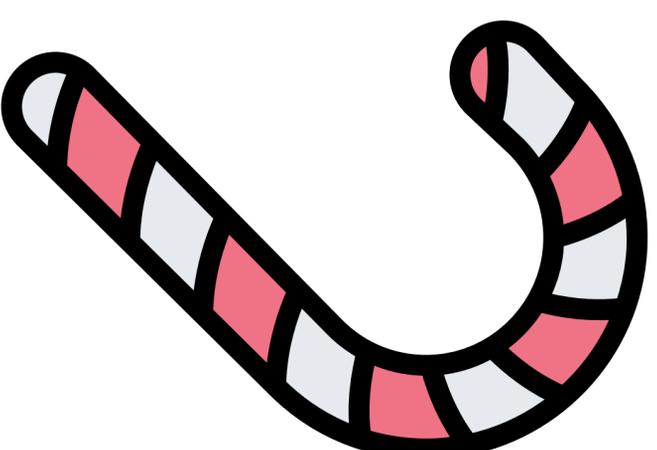
Chapeau de Noël



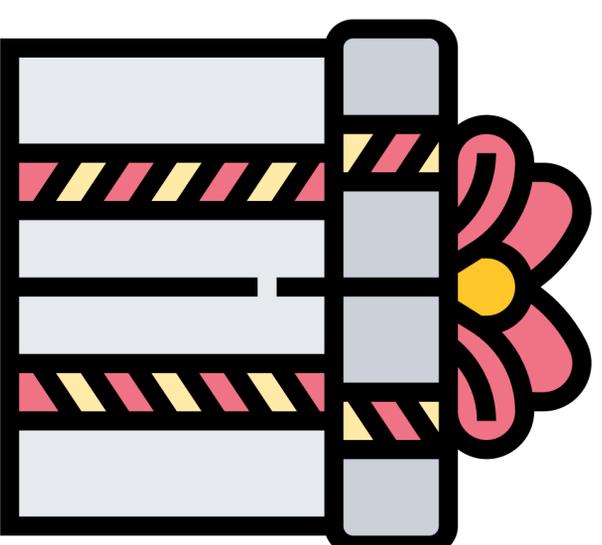
Renne



Carte



Canne en bonbon



Cadeau

PSYCHOMAISSON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Ce mois-ci, une activité pour chacun de nos sens.

NOVEMBRE

LES 5 SENS:

L'odorat : Coupez les collations et mettez-les dans des tasses opaques, pour qu'on ne voie pas le contenu. Couvrez chaque tasse avec une serviette en papier et attachez-la avec un élastique. Faire des trous avec une fourchette dans chacun. Sentez chaque tasse et essayez de deviner quelle collation se trouve à l'intérieur, puis ouvrez-la pour le savoir.

L'ouïe : Découpez les collations (ou prenez les mêmes que pour l'odorat) et placez-les dans de petits moules à muffins. Essayez chaque collation et écoutez pour voir si la collation semble bruyante, moyenne ou silencieuse. Trier les collations sur la feuille de tri.

Le toucher : Prendre une boîte en carton et faire 1 trou sur deux côtés. Glisser un t-shirt dessus pour que les manches s'alignent au trou de la boîte. Rentrer les manches dans les trous (voir image en dessous). Il ne reste qu'à cacher différents objets et laisser les enfants manipulés pour deviner ce que c'est.

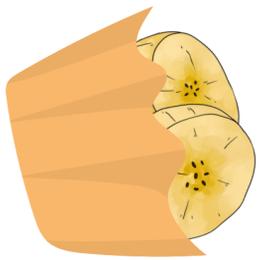
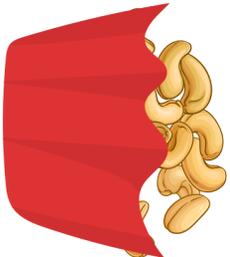
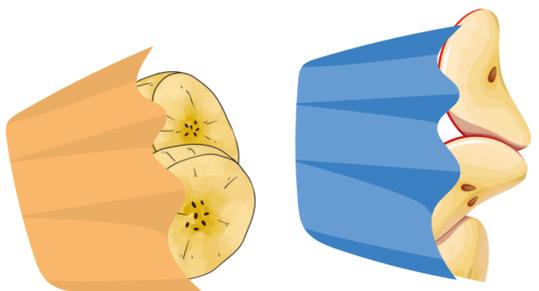
La vue : Cherche et trouve dans la nature. Sortir dehors et essayer de retrouver tous les éléments de la fiche cherche et trouve. Vous pouvez même les ramasser et créer un bricolage.

Le goût : Découper les cartes et les langues, puis associer les différents aliments avec les 4 saveurs de bases : amer, sucré, salé et acide. Vous pouvez également faire goûter les aliments à votre enfant. Son but sera de pointer dans quel partie de la langue le goût est et ainsi deviner s'il s'agit d'un aliment amer, sucré, salé ou acide.

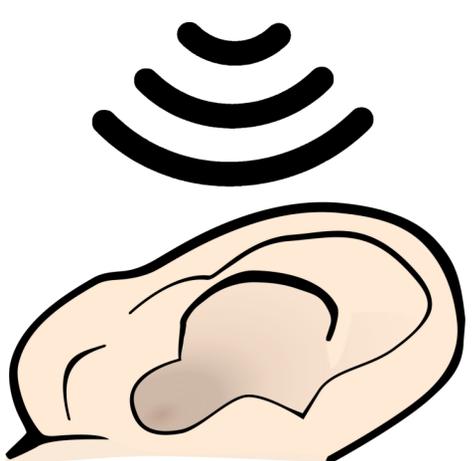
Le toucher



MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.



**TRITTA
COLLATION**



Bruyant

Moyen

Silencieux

CHERCHE ET TROUVE

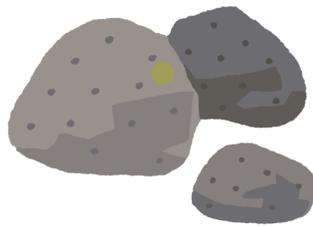
En promenade en nature



5 X

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cocotte de pin



6 X

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Roche



5 X

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	

Oiseau



10 X

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Feuille



4 X

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Branche au sol



1 X

<input type="checkbox"/>

Écureuil



2 X

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Cabane d'oiseau



2 X

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

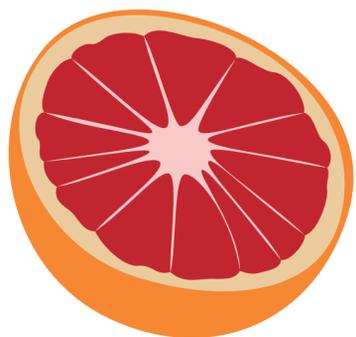
Branche de sapin



1 X

<input type="checkbox"/>

Ruisseau



Pamplemousse



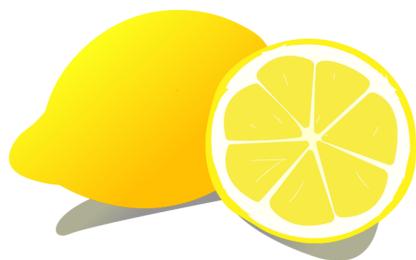
Café



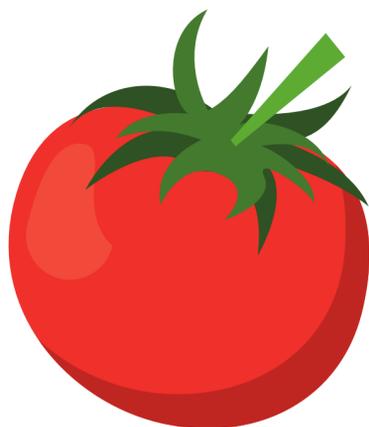
Brocoli



Épinard



Citron



Tomate



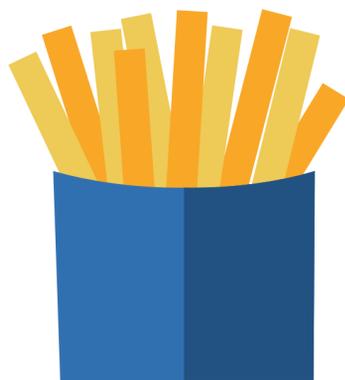
Vinaigre



Yogourt
(nature)



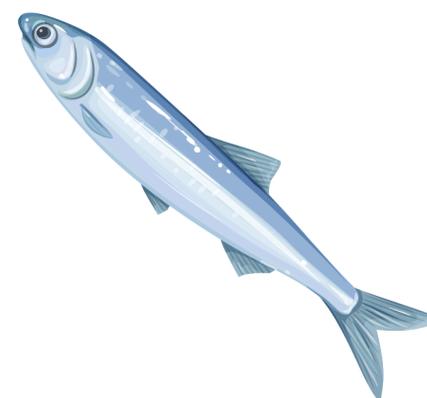
Pretzel



Frite



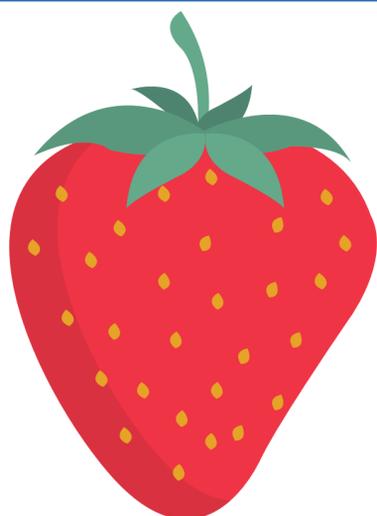
Sauce soja



Anchois



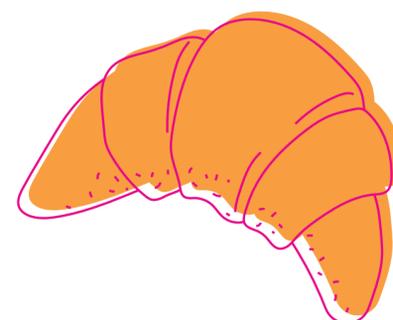
Beigne



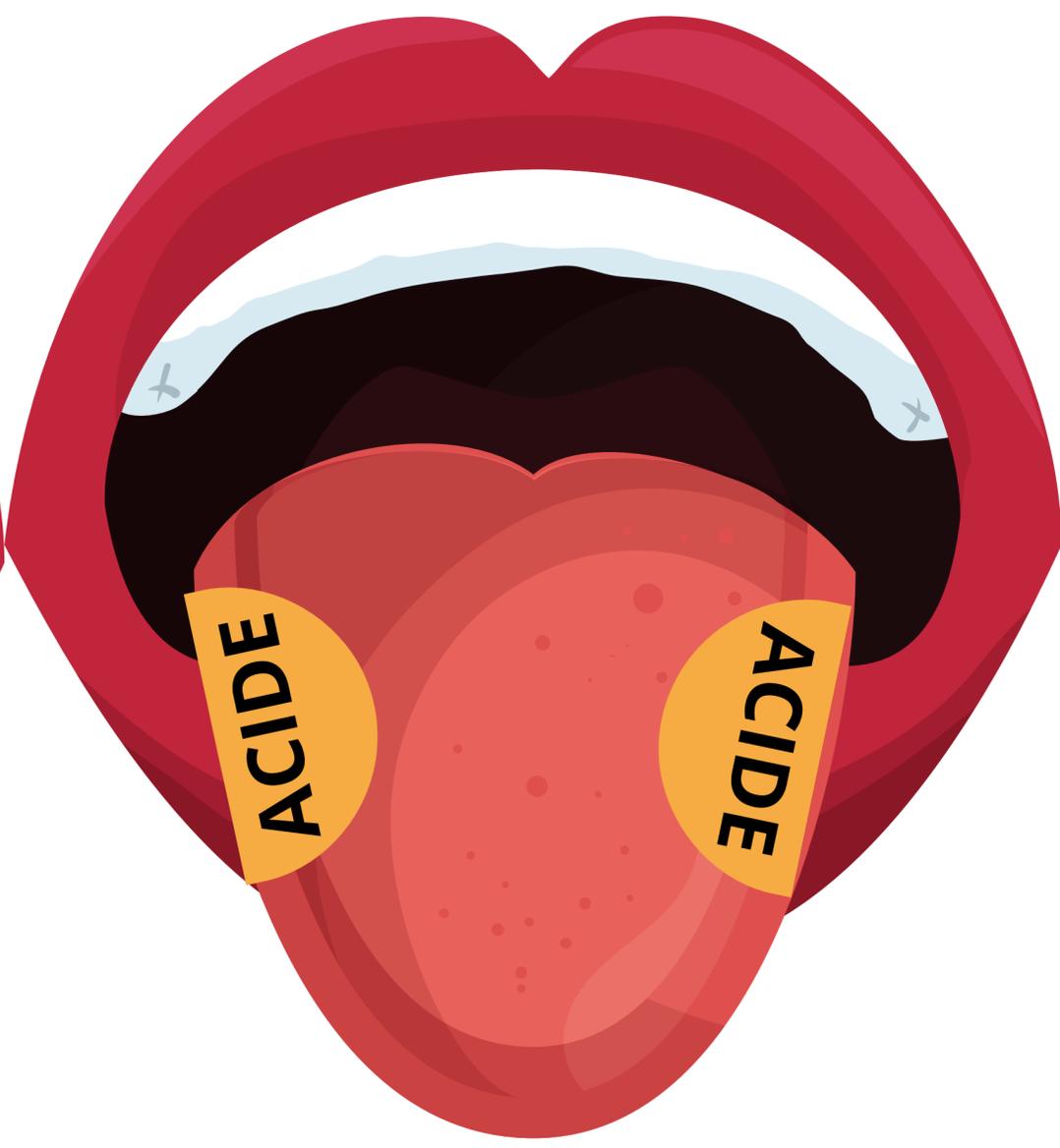
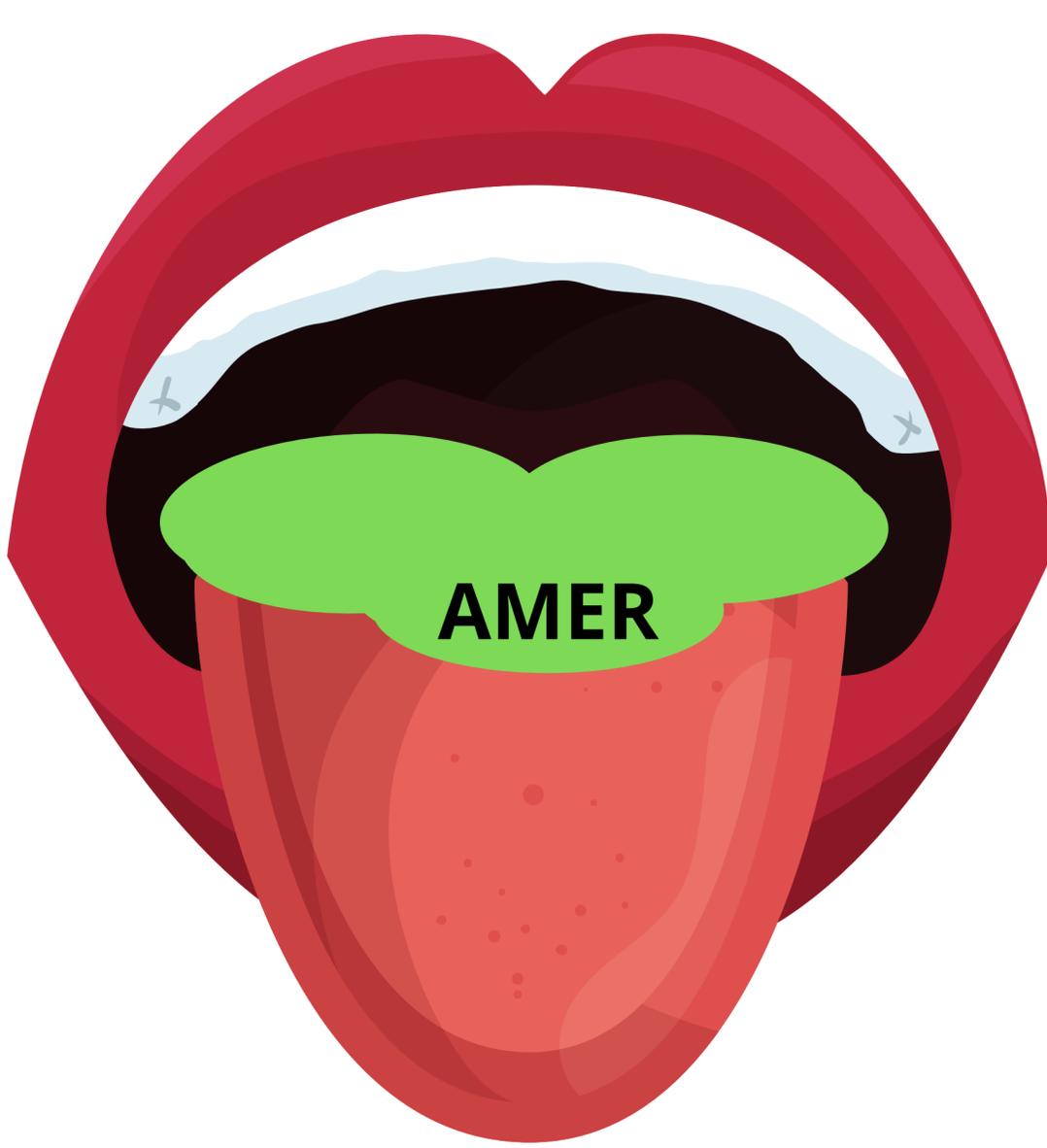
Fraise



Sirop d'érable



Croissant



PSYCHOMAIISON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Ce mois-ci, un jeu de mémoire.

Dès
18 mois

OCTOBRE

Jeu de mémoire

- Découper les 24 cartes du jeu de mémoire.
- Lorsque vous êtes prêts à jouer, déterminer le nombre de cartes à utiliser. (18 mois je recommande 3 paquets, soit 6 cartes, puis augmenter selon les habiletés de votre enfant).
- Placer les cartes face contre table, puis chacun à tour de rôle, retournez deux cartes. Conservez-les si elles sont identiques ou replacez-les face contre table si elles ne le sont pas.
- Le jeu se termine lorsqu'il ne reste plus de cartes et le gagnant est celui qui a trouvé le plus de paires de cartes.

Variantes

- Placer les cartes avec les images vers vous, demander à votre enfant de pointer les cartes avec un personnage, une couleur ou un objet en particulier. (18 mois)
- Placer les cartes dans un chapeau ou un sac. L'enfant pige une carte et doit décrire ce qu'il voit. (2 ans et demi)
- Placer les cartes avec les images vers vous, inviter ensuite votre enfant à associer certaines images sur les cartes pour inventer une histoire (3 ans).

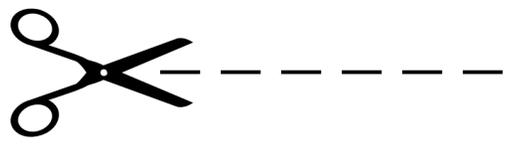
À FAIRE ATTENTION...

Il est important d'adapter le nombre de cartes utilisées selon les habiletés de votre enfant. De cette manière, le défi reste stimulant et réaliste et lui permet de vivre des réussites et de se sentir fier lorsqu'il trouve deux cartes identiques.

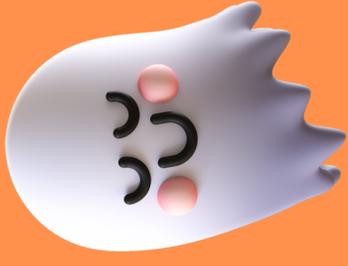


MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.

CARTES À DÉCOUPER



Sorcier



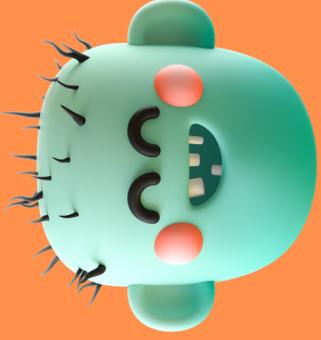
Fantôme



Monstre



Chauve-Souris



Zombie



Chaudron



Squelette



Araignée



Citrouille



Loup-garou



Vampire



Pleine lune



Sorcier



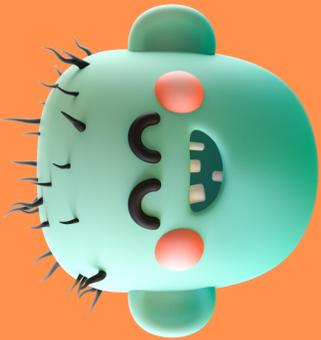
Fantôme



Monstre



Chauve-Souris



Zombie



Chaudron



Squelette



Araignée



Citrouille



Loup-garou



Vampire

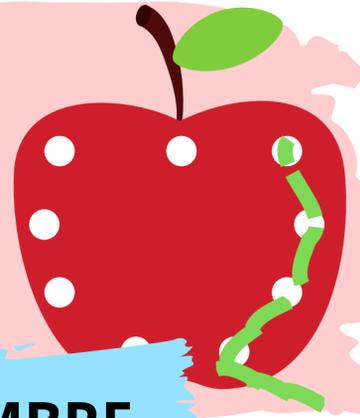


Pleine lune

PSYCHOMAISSON

FAIRE DE LA PSYCHOMOTRICITÉ À LA MAISON

Chaque mois, nous vous proposons des activités à faire avec vos enfants. Ce mois-ci, un jeu pour travailler la motricité fine.



SEPTEMBRE

Voici les étapes pour la réalisation des activités. Celles-ci peuvent être réalisées complètement ou en partie par votre enfant, selon l'âge.

Les pommes

- Colorier les pommes.
- Découper les pommes.
- Trouer les petits cercles noirs avec un poinçon ou des ciseaux.
- Prendre un fil ou un cure-pipe et le passer au travers des différents trous. Cela peut représenter un petit vers de terre qui essaie de manger la pomme, ou laisser place à votre imagination.

Les petits points

- Tremper un cure-oreille (Q-Tips) dans de la peinture et l'étamper sur les petits cercles pour former le dessin.

LA MOTRICITÉ FINE, C'EST QUOI?

- C'est un mouvement fin, précis et minutieux qui nécessite un certain contrôle musculaire des doigts et des mains.
- La motricité fine se développe par le découpage, le coloriage, la peinture, les jeux de constructions, etc.



MAIKA BERNIER
COORDONNATRICE ADJOINTE AUX
SERVICES AUX FAMILLES.

