

Jeux et exercices en psychomotricité

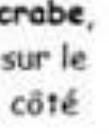


Fondation reconnue d'utilité publique
80 établissements médico-sociaux en France
au service de toutes les différences
fondation-ove.fr



L'alphabet sportif

- Pour les plus petits : piocher une lettre au hasard et faire l'exercice correspondant
- Pour les plus grands : choisir un mot et faire les exercices correspondant à chaque lettre de ce mot

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
<p>Debout, jambes un peu écartées, fais semblant de t'asseoir 10 fois de suite (= squats)</p> 	<p>Fais semblant de boxer pendant 10 sec</p> 	<p>Rampe comme un crocodile</p> 	<p>Danse en remuant vigoureusement tout ton corps</p> 	<p>Fais 4 sauts en faisant des $\frac{1}{4}$ tours</p> 	<p>Tiens-toi debout sur une jambe et reste immobile pendant 8 sec (flamant rose)</p> 	<p>Fais 5 sauts de grenouille</p> 	<p>Cours sur place en remontant les genoux 5 fois chacun</p> 	<p>Reste droit comme un i en levant les bras en l'air, mains jointes</p> 	<p>Fais 10 sauts pieds joints en te déplaçant comme un crabe, sur le côté</p> 	<p>Saute comme un kangourou pendant 10 sec</p> 	<p>Cours comme un lapin pendant 8 sec</p> 	<p>Mets-toi accroupi (e) et relève-toi en sautant 5 fois</p>

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
<p>Fais semblant de nager le crawl en moulinant tes bras pendant 10 sec</p> 	<p>Saute en faisant un tour complet. Tu peux le faire 3 fois.</p>	<p>Fais 5 sauts à cloche-pied</p>	<p>Fais 10 sauts pieds joints en reculant</p>	<p>Roule</p> 	<p>Fais Superman pendant 5 sec : bras tendu devant et équilibre sur le pied opposé</p> 	<p>Fais 5 tours sur toi-même</p>	<p>Cours en reculant en comptant jusqu'à 10</p>	<p>Allongé(e) par terre, sur le dos, pédale avec tes pieds en comptant jusqu'à 15</p> 	<p>Cours en tapant tes talons sur tes fesses 5 fois chaque talon</p>	<p>Fais 3 sauts pieds joints, 3 sauts à cloche-pied et encore 3 sauts pieds joints</p>	<p>Fais 10 pas chassés</p>	<p>Cours comme un zèbre pendant 10 sec</p> 

Lettres à découper

A	E	I	M	Q	U
B	F	J	N	R	V
C	G	K	O	S	W
D	H	L	P	T	X





Renforcer la motricité digitale

Renforcer la motricité digitale

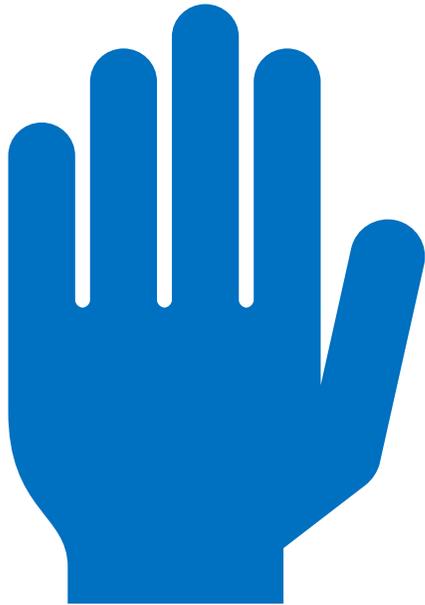


- Vous voulez vous délier vos doigts ?
- Vous préparez à faire du graphisme ?
- Exercer votre dextérité manuelle ?

A vous de jouer !

Faites faire les exercices à vos parents et à vos frères et sœurs ce n'est pas si facile !!

Comment renforcer la motricité digitale ?



Composantes
de la dextérité
des doigts

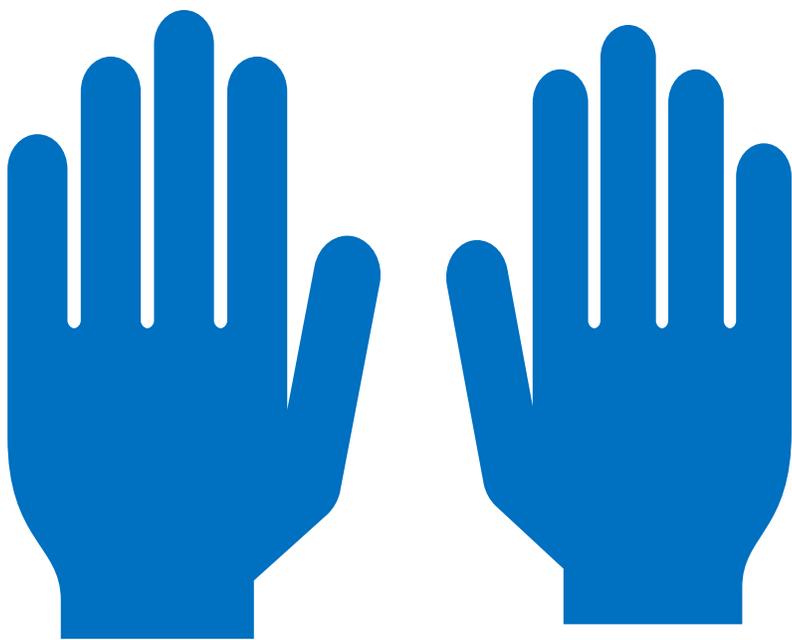
Le déliement
digital

Le renforcement
de la pince fine

Développer le déliement digital

« la gym des mains et des doigts »

Exercice 1 : Mains posées à plat, doigts écartés



1. Soulever alternativement chaque doigt sans bouger les autres (une main après l'autre puis les deux mains simultanément)
2. Fléchir alternativement chaque doigt
3. Successivement, décrire un cercle avec l'extrémité de chacun des doigts
4. Faire des « griffes » sur la table en rétractant les dernières phalanges

- Exercice 2 : Mains fermées, paumes orientées vers la table, allonger un seul doigt sans bouger les autres



- Exercice 3 : Mains verticalisées, le bout des doigts perpendiculaires à la table : effectuer « la marche des doigts » index-majeur



- Exercice 4 : Main posée sur le bord de la table afin d'effectuer du « pianotage » (tapoter la table avec chacun des doigts successivement)

- Exercice 5 : « Piano-pouce » : opposer le pouce et chacun des autres doigts



- Exercice 6 : Alternier serrer le poing/ ouvrir la main et écartier les doigts

- Exercice 7 : Relâcher la main en la secouant

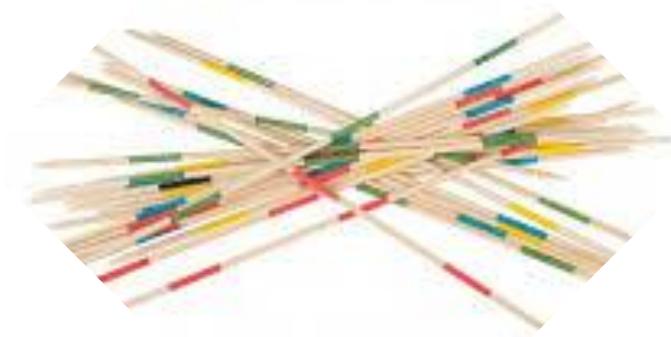


Renforcer la pince et les mouvements spécifiques des doigts

- **Jeu 1 : jeux de pinces** (mettre en opposition la pince << pouce-index>> et effectuer des répétitions d'ouverture - fermeture ; l'index étant légèrement plié).

→ Cet exercice est à généraliser entre le pouce et les autres doigts (une main après l'autre puis les deux mains simultanément).

- **Jeu 2 : presser pour tonifier** - appuyer sur des balles de taille et de résistances différentes entre le pouce et l'index, ouvrir des pinces à linge à répétition, faire éclater du papier bulle, etc.)
- **Jeu 3 : Mouvement de translation des doigts** - accumuler un maximum de petits objets dont sa paume en utilisant la pince fine des doigts : « déchargement » : la main est remplie de petits objets que l'enfant doit saisir et déposer un à un à l'aide de la pince de la même main.
- **Jeu 4 : Mouvement de rotation des doigts** - visser/dévisser, réaliser des petites boules en pâte à modeler.
- **Jeu 5 : Le « foot des doigts »** - avec l'extension rapide de l'index pour propulser une bille, une balle de ping-pong
- **Jeu 6 : mikado**





Atelier Jonglage

C'est le cirque

Afin de continuer à exercer votre motricité, votre équilibre, votre dextérité voici quelques exercices de jonglage que vous pourrez faire à la maison : vous pouvez utiliser des foulards, des serviettes, des chaussettes mis en boule pour faire des balles....

N'hésitez pas à faire participer vos frères et vos sœurs ainsi que vos parents !



Jonglage avec des foulards

Avec 1 foulard

Le lancer et l'attraper avec la même main.

Le lancer et l'attraper avec l'autre main.



Avec 2 foulards

Un dans chaque main, les lancer l'un après l'autre et les rattraper dans la même main.

Un dans chaque main, les lancer l'un après l'autre et les rattraper dans l'autre main.

Pour attraper les foulards, on utilise sa main comme une patte de chat.



Jonglage à une balle

Le coursier 1 balle

<http://tgs.montel.com>



Passer de la main droite à la main gauche



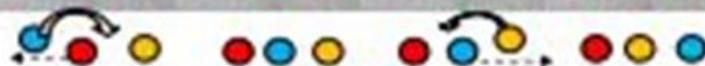
Passer de la main gauche à la main droite



Jonglage au sol

La cascade à 3 ballles

On fait rouler par le milieu et on récupère par l'extérieur.



La douche

On pose chaque balle les unes à la suite des autres on les fait rouler toutes dans le même sens.



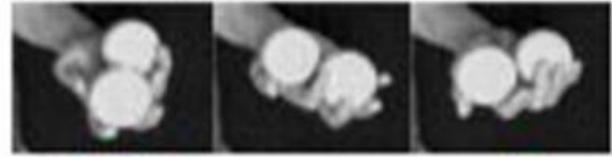


Les rotations à 2 balles

Dans un sens :



Dans l'autre sens :



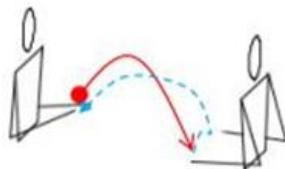
Jonglage à une balle

Exercice 1 balle

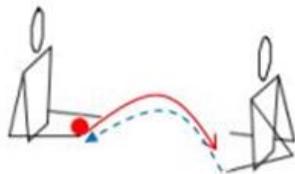


Passing avec 1 balle

Echange croisé

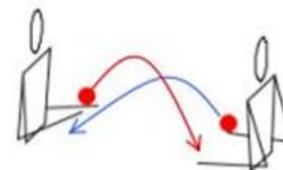


Echange du même côté

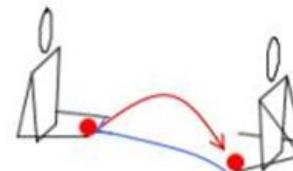


Passing avec 2 balles

Echange croisé



Echange du même côté



Echange parallèle

