



LA PSYCHO... QUOI?

LA PSYCHOMOTRICITÉ C'EST QUOI?

La psychomotricité c'est le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps et aussi des habiletés mentales.

La psychomotricité peut être vue comme une technique qui permet à l'enfant de mieux se connaître, ainsi que son environnement et de mieux y réagir.

Ainsi tout en s'amusant, l'enfant acquiert, au moyen d'exercices, les notions de base essentielles à son futur apprentissage (Doyon, 1992).

LE SCHÉMA CORPOREL?

C'est la connaissance qu'a l'enfant de son corps. Afin de pouvoir réaliser des mouvements de base comme courir, sauter, lancer, l'enfant doit prendre conscience de toutes les parties de son corps et distinguer le rapport qu'elles ont entre elles.



ACTIVITÉS POUR LES BÉBÉS (0-8 mois)

De légers exercices d'étirement aideront bébé à prendre conscience de ses petits bras et de ses petites jambes. Couchez-le sur le dos et doucement, comme pour un massage, étirez les bras et les jambes de bébé. De nombreuses comptines parlent des parties du corps : on peut toucher, masser, câliner bébé en les lui chantant.

ACTIVITÉS POUR LES P'TITOUS (9 mois à l'acquisition de la marche)

"Je commence à connaître plusieurs parties de mon corps : ma bouche, mes mains et mes pieds au moins. Les jeux de cache-cache me plaisent beaucoup, pourquoi pas avec les parties de mon corps. Les comptines à chatouilles me font beaucoup rire, surtout si on fait les gestes avec!"

ACTIVITÉS POUR LES CASSE-COUS (quand je sais marcher)

"Je commence à pouvoir montrer et nommer certaines parties du corps, sur moi ou sur les autres! Et c'est un jeu rigolo!"

ACTIVITÉS POUR LES TROTTEURS (3 à 5 ans)

"J'aime les défis! Demande-moi de pousser un ballon ou une balloune avec certaines parties de mon corps. Ou encore on peut jouer à la tag et pour se cacher il faut mettre certaines parties du corps dans un cerceau!" Faire la course aux parties du corps, courir en direction d'un mur ou un arbre et mettre la partie du corps nommée sur celui-ci.

Les mots que je connais

Vers 2 – 3 ans	Vers 4 ans	Vers 5 ans
Mains, pieds, bouche, nez, cheveux, tête, dos, ventre, jambes, oreilles, bras, yeux	Épaules, genoux, coudes, front, joue, dents, cou, pouce, ongles, lèvres, talon, menton	Cils, sourcils, poignets, narines

COMPTINES

Jean petit qui danse (bis)
De sa main il danse (bis)
De sa main main main,
Ainsi danse Jean petit!
Jean petit qui danse (bis)
De son pied il danse (bis)
De son pied pied pied,
Ainsi danse Jean petit!
Etc...



J'ai 2 yeux tant mieux, 2 oreilles c'est pareil,
2 épaules c'est drôle, 2 bras ça va,
2 fesses qui s'connaissent, 2 jambes il m'semble!

Alouette, gentille Alouette
Alouette, je te plumerai.
Je te plumerai la tête, (bis)
Et la tête, et la tête,
Alouette, Alouette...
Aaaah...
Alouette, gentille Alouette,
Alouette, je te plumerai.
Je te plumerai le bec, (bis)
Et le bec, et le bec,
Et la tête, et la tête,
Alouette, Alouette,
Aaaah (etc)