



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).



COORDINATION ET DISSOCIATION?

La coordination c'est la combinaison des contractions musculaires en vue de réaliser un mouvement. Elle peut comprendre tout le corps en action ou les yeux et le reste du corps (occulo-motrice). Elle est étroitement liée à la dissociation. La dissociation, c'est la capacité de mettre en action une partie du corps, isolément, en laissant le reste de l'ensemble immobile. Deux

mouvements ne peuvent être coordonnés s'ils n'ont pas d'abord été dissociés.

ACTIVITÉS POUR LES BÉBÉS (0-8 mois)

"Laisse à ma portée des objets faciles à manipuler pour mes petites mains!" Les jouets à mâcher sécuritaires sont intéressants, car ils enseignent aux petits à atteindre et à agripper des objets.

Encouragez gentiment votre nourrisson à se mouvoir. Lorsqu'il commence à ramper, placez son jouet favori à un pied ou deux (30 à 60 cm) de lui.

Installez un miroir incassable pour que votre rejeton puisse observer le reflet changer constamment. Lorsqu'il bouge sa main, le bébé en face le fait également. N'oubliez pas de parler du joli minois qui s'y reflète!

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

Vers neuf mois, j'aime ramasser, utiliser, diriger et faire tourner toutes sortes d'objets. Mets à ma disposition des objets variés qui me permettront de travailler ma prise en pince (préhension entre l'index et le pouce), de saisir et d'examiner des objets.

Servez-vous des céréales pour jouer! Faites-le pratiquer : ramasser des Cheerios est intéressant et sécuritaire (car il les mettra dans sa bouche).

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

Une boîte de carton est un jouet intemporel. Je peux m'y asseoir, la remplir ou la pousser partout. Utiliser des contenants de plastiques vides que l'enfant pourra empiler pour construire des tours. On peut aussi utiliser ces mêmes contenants pour transvaser des liquides, pour jouer dans le bain.

Promener, pousser, tirer et escalader la poussette me permettront de développer mes muscles et de comprendre ce que je peux faire avec mon corps.

ACTIVITÉS POUR LES TROTTEURS (3 à 5 ans)

Transporter des objets variés : grosseurs, poids, textures différentes à l'aide de cuillères en bois, en métal ou en plastique.

