



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).

Sensorialité

La sensorialité c'est la capacité de l'enfant à mieux discerner et détecter les informations et stimulations sensorielles qu'il reçoit du monde extérieur ou de son propre corps. C'est par l'usage de ses sens que l'enfant reconnaît les objets et les événements qu'il perçoit, qu'il élabore une conception plus objective du monde et de lui-même. Pour développer des aptitudes sensorielles, l'enfant doit être mis en situation de voir, de sentir, de goûter, d'écouter, de toucher à partir de manipulations d'objets variés qui vont lui permettre des comparaisons, des classements.



ACTIVITÉS POUR LES BÉBÉS (0-8 mois)

"Dès mes premières semaines, j'adore contempler des mobiles de couleur, de matière et de textures différentes, écouter attentivement des bruits, apprendre à me retourner... tout a de l'importance et peut se faire de manière enrichissante et amusante!"

Bébés-bas sensoriels : Remplissez de vieux bas avec une variété de matériaux qui font différents bruits ou qui représentent différentes textures. Il vous suffit de coudre l'extrémité de chaque bas, d'ajouter deux yeux, un nez et une bouche et vous voilà en possession de bébés-bas amusants pour les poupons.

Bouteilles de stimulation : Prenez des bouteilles transparentes de différents grosseurs et remplissez-les avec différents objets pour permettre aux poupons d'explorer les couleurs, les sons, les formes, etc.

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

"J'apprends énormément par l'intermédiaire de tous les sens, dont le toucher. Fais-moi découvrir de nouvelles textures : carton bosselé, tissu soyeux, douce peluche, papier qui se froisse, métal froid."

Peinture-purée : Utilisez de la purée pour faire peindre les poupons sur des cartons rigides. C'est une bonne façon d'explorer les textures.

L'eau est un élément extraordinaire à découvrir. Prenez un bain chaud sans beaucoup d'eau avec votre petit, et laissez-le faire des éclaboussures et s'amuser. Il adorera également patouiller dans une flaque d'eau sur le plateau de sa chaise haute.

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

"J'aime jouer et explorer seul mais pas trop longtemps." Placez dans un tiroir de cuisine (loin de la cuisinière) des contenants en plastique, des vraies casseroles, des tasses à mesurer qui s'emboîtent et des cuillères en bois; votre rejeton pourra ainsi jouer à vos côtés lorsque vous préparez les repas.

Faire manipuler des casse-têtes simples avec des textures et des formes différentes.

ACTIVITÉS POUR LES TROTTEURS (3 à 5 ans)

Parcours tactile : Marcher pieds nus sur des objets de différentes textures.

Le dessin: Vous dessinez des dessins faciles (soleil, nuages, cœur...) dans le dos de votre enfant et il doit deviner ceux que vous avez tracés.

Pochette surprise : Disposer des objets connus des enfants dans des petits sacs en tissus, tâter le sac surprise avec les mains et découvrir ce qui se cache.

Jeux des goûts : Utiliser des yogourts aromatisés (emballages masqués), l'enfant se prête au jeu de la dégustation et devine de quel arôme il s'agit.

