



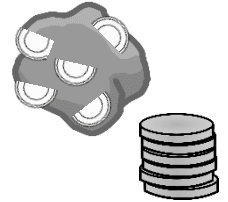
Activités débranchées



On bouge nos doigts !

1 CACHER :

Cachez des petits objets comme de la monnaie ou des jetons dans de la pâte à modeler. Puis, invitez votre enfant à les empiler le plus haut possible pour faire une tour.

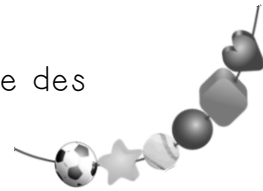


2 TRACER :

Tracez le contour de divers objets comme de la monnaie, un verre, une clé, diverses parties du corps, etc.

3 ENFILER :

Enfilez des pâtes, des céréales ou même des perles pour faire des colliers et des bracelets.



4 CHIFFONNER :

Chiffonnez en boule différents papiers (journaux, construction, soie, etc.).

DÉFI : Tentez de chiffonner le papier avec une seule main sans utiliser la table ou le corps comme support avec le bras allongé (sans plier le coude).

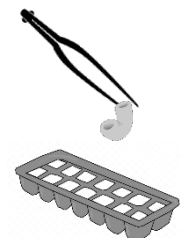
ACTIVITÉS POSSIBLES :

- ◆ Coller le papier sur une feuille
- ◆ Lancer le papier dans le bac à recyclage



5 PINCER :

Ramassez des petits objets avec des pinces à cils, des épingles à linge ou des pinces pour cuisiner et les distribuer dans divers contenants (plat à muffins, bac à glaçons, etc.)





On bouge notre corps !

1 JEAN DIT :

Jouez à Jean dit. EXEMPLES : *Saute sur un pied. Saute les deux pieds collés ensemble sur place 5 fois. Saute en avant et en arrière 3 fois. Imiter un chat. Maintiens l'équilibre sur un pied pendant un nombre 10 secondes avec les yeux fermés. Etc.*



2 LA BROUETTE :



Faites un parcours en jouant à la brouette. Vous devez prendre position avec les genoux légèrement pliés et le dos penché vers l'avant en tenant votre enfant par les jambes. Votre enfant devra ainsi marcher sur les mains.

3 LANCER :

Amusez-vous à lancer, dans un panier ou autre, différents objets (vêtements, variété de balles, jouets, blocs, etc.)



4 PARCOURIR :

Créez différents parcours en collant du ruban au sol. Amusez-vous à changer la position des pieds. EXEMPLES : *Marchez sur la pointe des pieds, marchez en touchant le talon et les orteils en alternant, etc.*



5 LANCER-FRAPPER :

À l'extérieur comme à l'intérieur, lancez ou frappez un ballon de fête. Différents objets peuvent être utilisés pour frapper le ballon. EXEMPLES : *Frappez avec des raquettes de badminton, des raquettes de ping-pong, des livres, des rouleaux d'essuie-tout, etc.*



RÉFÉRENCES :

- Pellerin, M. (ergothérapeute), *Activités pour le développement de la main*
- Illustrations : clker.com et pixabay.com