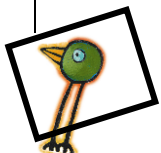


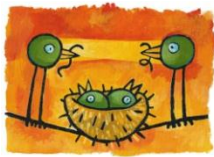
En route vers l'école

Document du parent – Informations sur la motricité
Atelier 3 — Passion lecture. Passion écriture.



Information sur la motricité





En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité

Peu d'enfants bougent suffisamment même en pratiquant un sport

Une récente étude américaine nous apprend que seul le quart des enfants pratiquant des sports organisés y comble ses besoins quotidiens en activité physique.

Rappelons que le temps nécessaire d'exercices est de 90 minutes au Canada et de 1 heure aux États-Unis.

Parue dans *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, cette étude de l'Université de San Diego a porté sur 200 enfants de 7 à 14 ans.

Ils ont tous été observés durant leur entraînement de soccer, de baseball ou de balle molle et un accéléromètre a permis de mesurer leur degré d'activité physique.

De nombreux parents seront surpris d'apprendre que les enfants bougent beaucoup moins qu'ils ne le croient en faisant partie d'une équipe sportive.

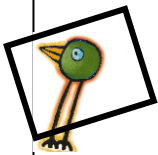
En fait, 30 minutes de la période d'entraînement sont au départ jugées complètement inactives, car les enfants écoutent les consignes de leur entraîneur.

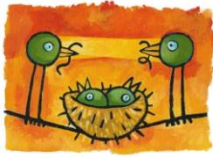
Les adhésions aux équipes sportives sont en augmentation, mais ces chercheurs affirment que les attentes des parents sont exagérées.

D'autres bienfaits de la participation à une équipe devraient donc être mis de l'avant, comme le développement des capacités et l'occasion de se faire des amis, par exemple.

Source : <http://www.yoopa.ca/sante/article/peu-denfants-bougent-suffisamment-meme-en-pratiquant-un-sport>

Les cours du samedi matin... L'idée n'est pas de les collectionner pour s'assurer que son enfant bouge, mais bien de trouver nos façons de bouger en famille, ce qui peut inclure des cours. Attention, ce n'est pas la seule et unique façon de faire bouger les enfants que de les inscrire dans un horaire rigoureux les soirs et la fin de semaine. L'équilibre est excellent. Les parents ont cette proximité et le rôle de premiers responsables qui peut permettre d'être des modèles puissants pour leur enfant, ce que même la meilleure enseignante du monde ne pourra jamais offrir. Parents, profitez-en!





En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité globale

Motricité globale

On appelle **motricité globale** toutes les actions qui impliquent de grands mouvements. Elle comprend l'ensemble des mouvements importants que l'enfant doit acquérir.

- Descendre un escalier avec aisance en alternant les pieds.
- Bien contrôler sa course.
- Marcher en équilibre sur une poutre sans tomber.
- Lancer une balle avec une bonne technique. Attraper un ballon.
- S'habiller seul.
- Se préparer des céréales.
- Utiliser un couteau et une fourchette.
- Se tenir sur une jambe les yeux fermés, etc.

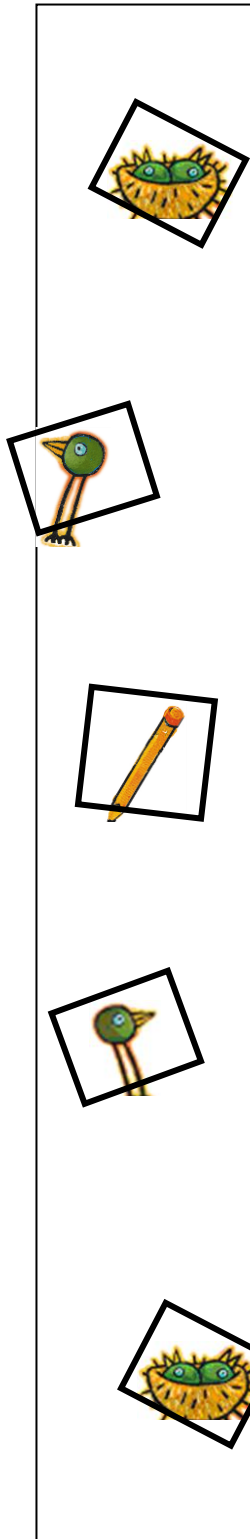
L'enfant est un être qui bouge, qui joue et qui se réalise en faisant toutes sortes d'activités. Coordonner ses gestes, maîtriser son équilibre, jouer en équipe, c'est la motricité globale.

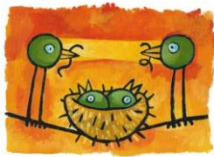
Les habiletés motrices de l'enfant se développent progressivement avec l'âge, la maturité et la pratique. Plus il grandit, plus elles sont variées et complètes. Les exercices de motricité globale créent un terrain favorable, voire même essentiel, à l'évolution de la motricité fine qui, quant à elle, nécessite un contrôle des membres supérieurs.

Toutes les activités physiques sont importantes pour développer la motricité globale.

Exemples d'activités :

- Tous les sports (soccer, baseball, course, natation, danse, etc.).
- Jouer dans les parcs (grimper, glisser, se suspendre, etc.).
- Jouer au ballon, au hockey...
- Faire des culbutes, la brouette.
- Jouer dans le carré de sable.
- Jouer dans la neige.
- BOUGER...





En route vers l'école

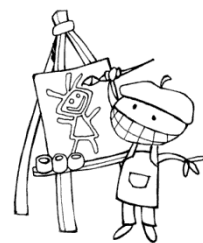
Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité fine

Motricité fine

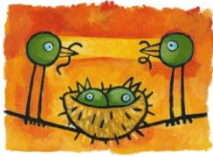
La **motricité fine** vise à développer les mouvements fins qui permettent un meilleur contrôle et une meilleure coordination des doigts, des mains et des yeux. Raffiner ses dessins, peindre au pinceau, découper aux ciseaux, écrire, c'est la motricité fine. À l'âge préscolaire, la motricité fine s'améliore moins rapidement que la motricité globale et l'enfant reste maladroit plus longtemps dans les mouvements délicats.

Exemples d'activités pour développer la motricité fine :

- S'habiller seul (boutons-fermeture éclair).
- Faire de la pâte à modeler.
- Découper.
- Déchirer du papier.
- Peinturer aux doigts.
- Peinturer avec un pinceau.
- Utiliser la balle de stress.
- Colorier.
- Dessiner.
- Enfiler des perles, des trombones, des boutons, des macaronis.
- Chiffonner une boule de papier d'une seule main.
- Toucher au pouce avec l'index, le majeur, à tour de rôle.
- Ramasser de petits objets.
- Jouer avec des épingles à linge.
- Plier les serviettes de table.
- Faire des boucles et des nœuds avec une corde, un ruban, des lacets...
- Jeux de mains : la main à plat sur la table, lever chacun des doigts sans faire bouger les autres.
- Déplacer un pion dans un jeu de société, piger des cartes, etc.



Source : Équipe cp préscolaire de la Commission scolaire des Navigateurs,
Formation aux parents : Apprendre en s'amusant à 5 ans, préparé à partir du document Préparer votre enfant à l'école dès l'âge de deux ans, Louise Doyon, Éditions de l'homme



En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité fine

Les activités de motricité fine

Les activités de **motricité fine** sont des mouvements qui demandent un contrôle et une meilleure coordination des doigts, des mains et des yeux permettant à l'enfant d'intégrer des mouvements qui l'aideront lors de son apprentissage de l'écriture et de la lecture.

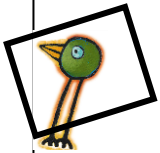
À la maternelle, l'enfant doit écrire son nom, dessiner un personnage et des éléments qui l'entourent. Il doit utiliser ses ciseaux et son bâton de colle correctement.

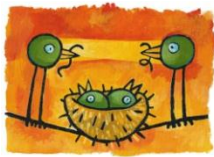
- Dessiner.
- Colorier.
- Découper.
- Déchirer avec les doigts.
- Enfiler des perles, des trombones, des boutons, des macaronis.
- Manipuler de la pâte à modeler.

Il est souhaitable de stimuler l'enfant à développer son attention, sa concentration, sa patience, sa précision et son organisation spatiale en lui proposant **des activités d'assemblage et de construction**. Par ce genre de jeux, l'enfant apprend à terminer son chef-d'œuvre, c'est-à-dire à fournir des efforts pour atteindre son but. L'enfant doit accepter de recommencer lorsqu'il y a des erreurs de construction, tout en étant encouragé par vous.

À la maternelle, l'enfant est appelé à persévérer et à mettre les efforts nécessaires pour atteindre son but.

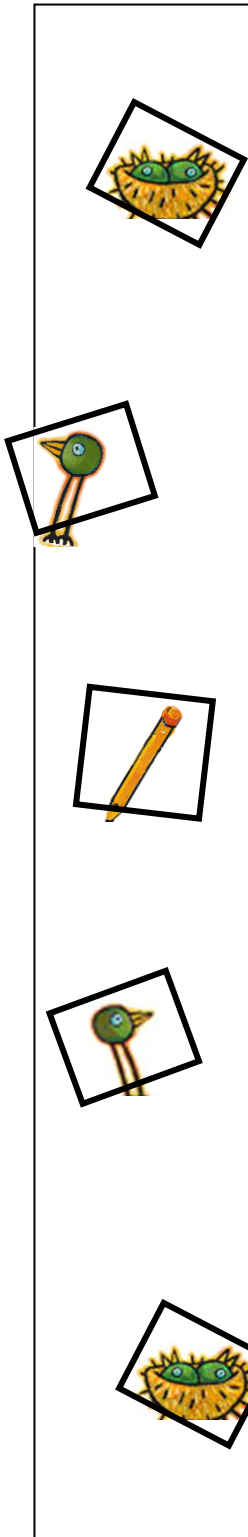
- Casse-tête
- Jeux de mémoire
- Jeux avec des blocs et des plans
- Construction d'une maison avec des couvertures ou des boîtes de carton





En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité fine

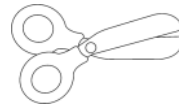


D'autres aspects du développement, comme la collaboration, la coopération et le respect des consignes, peuvent être stimulés en offrant à l'enfant **des jeux de société ou des jeux de règles**. L'enfant explore ses émotions (frustration, déception), pour ensuite utiliser ses capacités de raisonnement pour trouver des solutions. Ces activités amènent l'enfant à partager avec les autres, ce qui stimule le langage par le fait même.

Quelques suggestions d'activités préalables

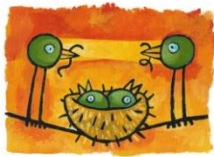
- Jouer avec de la pâte à modeler (faire des galettes, des rouleaux, des grosses boules, des petites boules, utiliser des emporte-pièces et des petits rouleaux à pâte à modeler, etc.).
- Jouer avec diverses sortes de pinces (des grosses pinces à salade pour commencer et ensuite des pinces à sourcils) et faire ramasser des objets de diverses grosseurs (petits animaux de plastique, pâtes alimentaires, des cure-dents, des pompons, etc.).
- Faire enfiler des grosses perles sur un lacet, des pâtes alimentaires sur un fil de laine, des petites perles sur un fil transparent, etc.
- Retourner des vêtements à l'endroit, attacher des boutons, fermer des fermeture-éclair, faire des nœuds, faire des boucles.

Quelques trucs pour...



Le découpage

- Privilégier les ciseaux dont les anneaux permettent de placer plus d'un doigt, les ciseaux (pour enfants) à bout pointu permettent aussi davantage de précision.
- Faire découper l'enfant dans des papiers plus épais pour commencer (cartons) et ensuite dans des papiers plus minces (feuilles).
- Faire découper en ligne droite pour commencer, ensuite en ligne ondulée, en zigzags, et enfin faire découper un dessin plus précis.
- Lorsque plusieurs pièces sont regroupées sur une page, découper d'abord grossièrement pour sortir une pièce à la fois de la feuille... ce sera plus facile.



En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité fine

- Rappeler à l'enfant qu'il y a une main qui découpe et l'autre qui l'aide en tournant le carton....

L'utilisation de la colle

- Rappeler à l'enfant de ne pas trop faire sortir le cylindre de colle de la colle en bâton... sinon, il y aura des boules de colle sur son papier.
- Appliquer la colle en se tassant de la surface à coller (pour éviter les taches de colle et le carton restera propre).
- Appliquer d'abord de la colle en faisant le contour de la pièce à coller et faire un X au centre...
- Faire rajouter quelques points de colle si certaines parties de la pièce à coller retroussent.



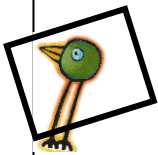
Le coloriage

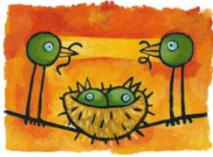
- Varier les crayons (feutres, crayons de bois, crayons de cire, etc.)
- Faire varier les couleurs sur le dessin et faire penser à l'enfant de dessiner les objets de la couleur réelle.
- Faire faire le contour de la région à colorier et ensuite la remplir de couleur s'assurant de bloquer le plus de trous blancs possible.



Le dessin du bonhomme

- Ne pas faire tracer au plomb... utiliser directement la bonne couleur (peau pour le visage, les mains, etc. et les bonnes couleurs pour les vêtements).
- Faire dessiner une partie du corps à la fois en commençant par la tête ...en utilisant un miroir (cela aide aussi pour faire observer les couleurs), faire le lien avec le schéma corporel de l'enfant et faire dessiner une partie du corps à la fois en respectant l'ordre.





En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité fine

La préhension du crayon et le tracé des lettres (et des chiffres)

- Faire d'abord tracer des lignes droites sur différents mediums avec divers crayons,
 - ensuite, des lignes diagonales;
 - ensuite des lignes courbes ou ondulées;
 - enfin, des lignes en boucle.
- Faire tracer les lettres majuscules ou minuscules en suivant un modèle pointillé (feuille protectrice et crayon effaçable).
- Faire tracer les lettres majuscules ou minuscules à main levée (en observant simplement un modèle de tracé) sur un papier non ligné (pas de trottoirs)
- Pour les enfants très avancés, faire tracer les lettres entre deux lignes (trottoirs) en observant un modèle... Commencer par un trottoir large et plus l'enfant est à l'aise, rapetisser le trottoir...

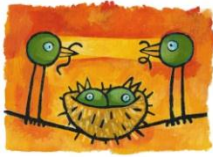


Écriture du prénom

- Fournir un modèle d'écriture approprié à l'enfant (majuscule seulement pour la 1^{re} lettre...).
- Commencer par faire écrire le prénom en gros en délimitant un espace sur une feuille par un rectangle... rapetisser progressivement le rectangle à mesure que l'enfant devient à l'aise avec le tracé des lettres de son prénom...
- Le féliciter pour son bon travail, mais l'amener à s'autocorriger en observant attentivement le modèle que vous lui aurez fourni.

**** Comment intervenir si votre enfant fait des erreurs en copiant son prénom? (par exemple, l'écrit à l'envers, oublie des lettres, trace des lettres à l'envers, etc.)**

© Sabrina Simoneau-Bedard, enseignante au préscolaire

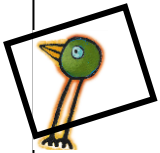


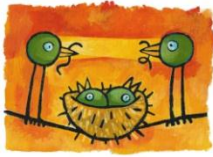
En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Information sur la motricité fine

Conseils pour améliorer la motricité fine de votre enfant

- Tracez une ligne droite sur une feuille et demandez à l'enfant de découper en suivant la ligne.
- Manipulez de la pâte à modeler, faites des galettes, des boules, des rouleaux,...
- Tracez des lignes droites, des lignes courbes sur une feuille, votre enfant doit faire la même chose.
- Demandez à l'enfant de dessiner un soleil, une maison, un chien, ...
- Dessinez avec différents types de crayons : bois, cire, pastel, feutre, etc.
- Peignez, étendez la peinture aide à délier le poignet.
- Offrez à votre enfant de petits cahiers d'activités dans lesquels il peut tracer des chemins, relier des objets, etc. On trouve facilement ces cahiers dans les magasins à un dollar.
- Amusez-vous avec des épingles à linges, un bon exercice pour favoriser la préhension du crayon.





En route vers l'école

Document du parent – Atelier 3
Jeux pour la motricité

Apprendre par le jeu !

L'enfant se développe dans toutes les sphères d'apprentissage en exploitant son potentiel par une variété de jeux. Il aime s'amuser sans prendre conscience qu'il développe ses aptitudes pour l'école.

Alors, jouons en famille sans limites avec nos grands de cinq ans. Utilisez la période estivale pour explorer différents jeux !

J'éveille mon enfant par **des activités de découverte**, celles-ci stimulent sa curiosité, car l'enfant explore son environnement pour mieux le comprendre.

À la maternelle, l'enfant est amené à être curieux afin d'essayer de nouvelles expériences.

- Jeux de sable et d'eau.
- Activité d'exploration sur le monde des insectes.
- Jeux d'ombre et de lumière.
- Découverte des couleurs par le mélange de la peinture de différentes teintes.
- Cuisine avec les mains.

Il est important de stimuler **le développement moteur** de l'enfant afin qu'il acquière une capacité physique pour intégrer les aptitudes nécessaires à l'orientation dans l'espace, la maîtrise et la confiance en soi.

À la maternelle, l'enfant doit être autonome pour s'habiller, ranger ses choses, aller à la toilette.

Les activités de **motricité globale** aident l'enfant à coordonner ses gestes, à maîtriser son équilibre et à jouer en équipe.

- Jouer à la corde à danser;
- Faire du trapèze (++);
- Faire le crabe ou la brouette (++);
- Lancer;
- Courir;
- Danser;
- Sauter;
- Faire du vélo;
- S'habiller seul.