

Développer l'attention et la concentration

Développer la motricité fine

Travail des parties supérieures des membres supérieures : épaules, bras

EXERCICE N°1

Objectif : amener les enfants à maîtriser l'indépendance segmentaire bras/épaules

Matériel : crayon

Déroulement :

a/ Epaules

1. Circonvolutions d'un bras tendu devant le corps, l'autre reste relâché
2. Oscillation latérale d'un bras tendu, l'autre reste relâché
3. le jeu de l'agent de police : un bras est tendu à l'horizontale, l'autre décrit des mouvements
4. Lever, avancer une épaule
5. Oscillation des deux bras

b/ Bras

1. Une main est à plat sur la table, l'autre déplace un objet, décrit une spirale, pétrit une balle imaginaire
2. Un bras est tendu à l'horizontale, la main est paume en l'air ou dirigée vers le bas, soutient un crayon en équilibre sur le dos de cette main
3. Frapper deux mains ensemble, la main droite sur l'épaule droite...

EXERCICE N°2

Objectif : amener les enfants à saisir l'indépendance main/doigt

Matériel : crayon, gomme, règle...

Déroulement :

1. Déplacer tous les doigts sur la table :
 - en pattes de chat
 - en pattes de mouche
 - en patte d'éléphant
 - en pattes de souris
2. Avec deux objets (crayons, règles), attraper une gomme

EXERCICE N°3

Objectif : délier les doigts, donner de l'agilité

Déroulement :

a/ le piano

1. Poser légèrement les mains sur la table, côté paume. Etablir une légère pression avec chaque doigt, l'un après l'autre. Le faire avec une des deux mains, puis simultanément.

2. Une main est sur la table pausée côté paume, les doigts écartés. Avec l'autre, soulever le bout de chaque doigt, l'un après l'autre et le laisser retomber. Faire le même travail avec l'autre main

3. Les yeux fermés, coude sur la table, les mains sont face à face. Toucher le bout des doigts avec les doigts correspondants de l'autre main.

b/ la pince

Cette activité est basée sur le même principe que celle du piano en alternant avec le pouce.

EXERCICE N°4

Objectif : développer la dextérité et la maîtrise de soi

Matériel : pots de yaourt, matériel de la trousse

Déroulement :

1. Poser le pot à l'envers, poser dessus le maximum d'objets sans qu'ils tombent : seul ; en suivant l'ordre proposé par l'enseignant ; à deux sous forme d'un jeu, chaque joueur posant à son tour un objet, celui qui a fait tomber les objets a perdu

2. Poser en équilibre la règle sur la gomme, puis ajouter différents objets à chaque extrémité de la règle en conservant l'équilibre.

EXERCICE N°5

Objectif : amener l'enfant à acquérir une éducation gestuelle

Matériel : pots de yaourt, crayons

Déroulement :

1. Prendre un pot dans sa main, le montrer, le reposer sans bruit

2. Prendre le pot dans une main, le passer dans l'autre, le reposer sans bruit

3. Problème : essayer de soulever le pot sans utiliser ni les ongles, ni les doigts, ni la main (utilisation des deux crayons)

4. Un doigt dans le pot. Le faire tourner sans le faire tomber. Faire le même travail avec chacun des autres doigts

5. Un doigt dans le pot. Le faire passer sur un doigt de l'autre main.