

# La psychomotricité à la maison durant le confinement : PETITE ENFANCE/MATERNELLE

Maëlle ALLANORE Julie CHAGNEAU Lucile NEVEUX Antoine ROGER MOELLIC Christelle SBASNIK (Psychomotriciens)

**Nous vous proposons ici des idées d'activités à réaliser à la maison durant cette période de confinement. L'objectif n'est pas de faire des séances comme un psychomotricien, mais agrémenter la journée avec de la psychomotricité pour s'amuser. Ces activités peuvent être mises en place facilement au quotidien. Vous verrez que sans le savoir vous faites déjà plein de choses en lien avec la psychomotricité chez vous !**

## I. Motricité globale

### A. Au quotidien

- **Parcours moteur dans le salon** : Avec des coussins, des chaises ... tout ce qu'il y a !
- **Le prof de gym** : Faire un cours de gym avec les enfants en vous prenant chacun votre tour pour le coach sportif
- **Lancer sur cible** : Lancer des objets incassables dans un bac, reculer le bac en fonction des réussites
- **Danser**
- **Jouer à Chat** :
- **Jouer à Cache-cache** :
- **Jeu de ballon** : Assis, debout, à 2, à 4 ...

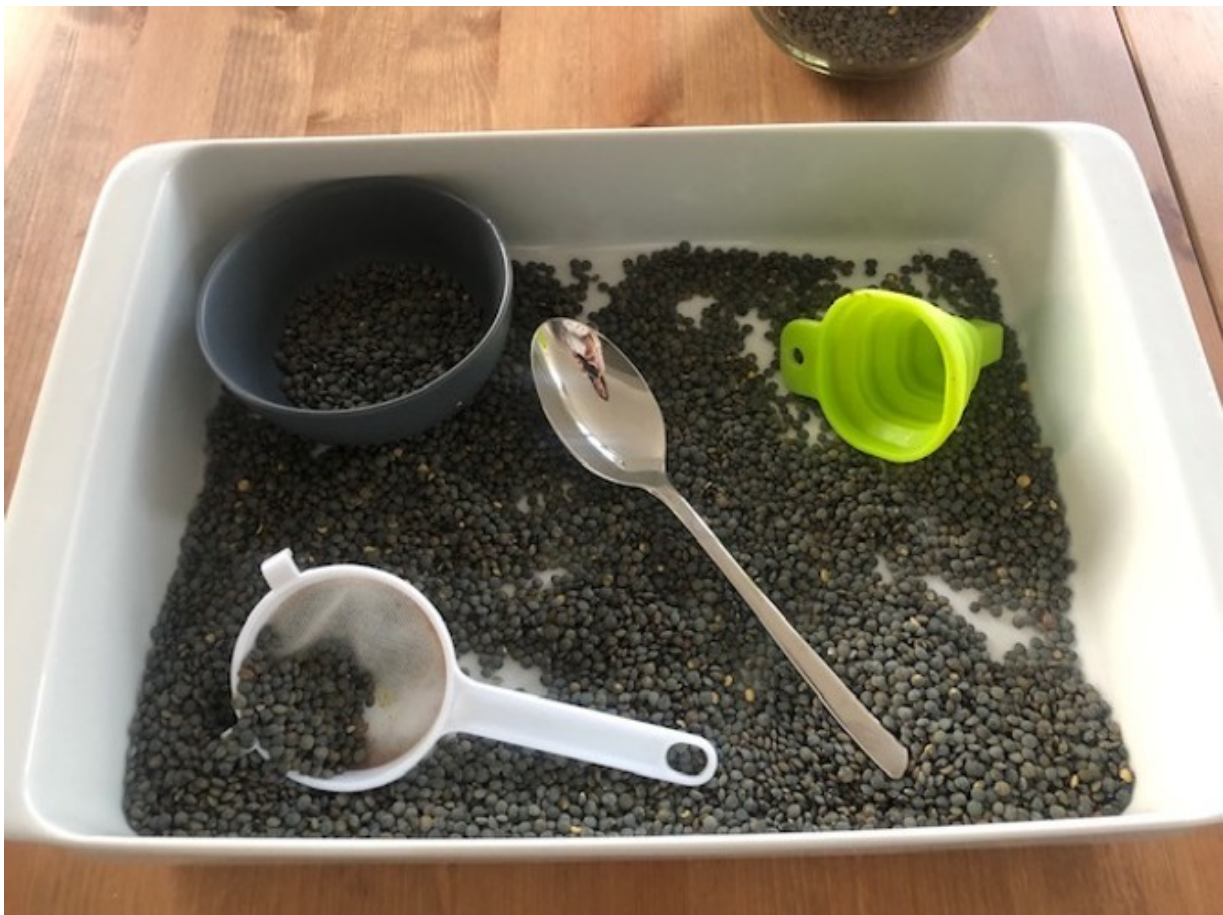
### B. Pour aller plus loin

- **Le yoga des enfants** : <https://www.pinterest.fr/alnrm/yoga-des-enfants-1/>
- **L'équilibriste** : Faire des lignes au sol avec du scotch, marcher dessus en avant en arrière, sur la pointe des pieds
- **La chasse au trésor** : Créer une chasse au trésor dans l'appartement
- **L'espion** : Coller des fils sur les murs d'un couloir à la pâte à fixe, passer au travers sans toucher

## II. Motricité fine

### A. Au quotidien

- **Faire la cuisine** : Casser des œufs, ajouter des ingrédients, remuer
- **Étendre le linge** : Accrocher des pinces à linge sur l'étendoir
- **Trier et plier le linge** : Mettre les chaussettes ensemble, regrouper par type de vêtement
- **Le bricolage** : Participer aux manipulations simples et non dangereuses
- **Le transvasement** : Mettre d'un contenant à un autre des pâtes, du riz, des lentilles, de la semoule



### B. Pour aller plus loin :

- **Fabriquer sa pâte à sel :**

<https://www.hugolescargot.com/activites- enfants/bricolages/pate-a-sel/>

- **Fabriquer sa pâte à modeler** <https://www.teteamodeler.com/boiteaoutils/creativite/fiche231.asp>

- **Fabriquer sa peinture** : 2 tasses de farine/1/2 tasse de sel/1/4 de tasse de sucre/2 tasses d'eau (ajouter doucement!)

- **Attrape moi si tu peux !** : Attraper des objets de plusieurs tailles avec une pince (pince à épiler, pince à cornichons)



- **Le tri** : Trier des petits objets par formes ou couleurs

- **Les élastiques** : Mettre des élastiques sur ses doigts par couleur, les enfiler sur une bouteille



- **Course des pinces à linge** : Chacun à 6 pinces à linge (ou plus), le but est de les accrocher le plus vite possible !

- **Atelier dessus/dessous** : Faire passer des rubans, de la ficelle sur une grille de cuisine

- **Le bac créatif** : Tracer des lettres dans un bac avec de la farine, faire deviner quelle lettre est tracée !

- **Les boulettes** : Faire un dessin, déchirer des petits morceaux de magazine, les coller pour remplir le dessin

## III. L'espace

### A. Au quotidien

- **La course d'orientation** : Demander à l'enfant de se déplacer dans différentes pièces : 1) Le salon  
2) La chambre 3) La cuisine etc.

- **Dessus/Dessous** : Intégrer les notions spatiales dans le tri du linge ("les pulls vont au dessus des pantalons")

### B. Pour aller plus loin

- **Les puzzles et encastremets** :

<https://www.pinterest.fr/pin/320318592231064818/>

- **Les kaplas** : Suivre des fiches de constructions en 2D :

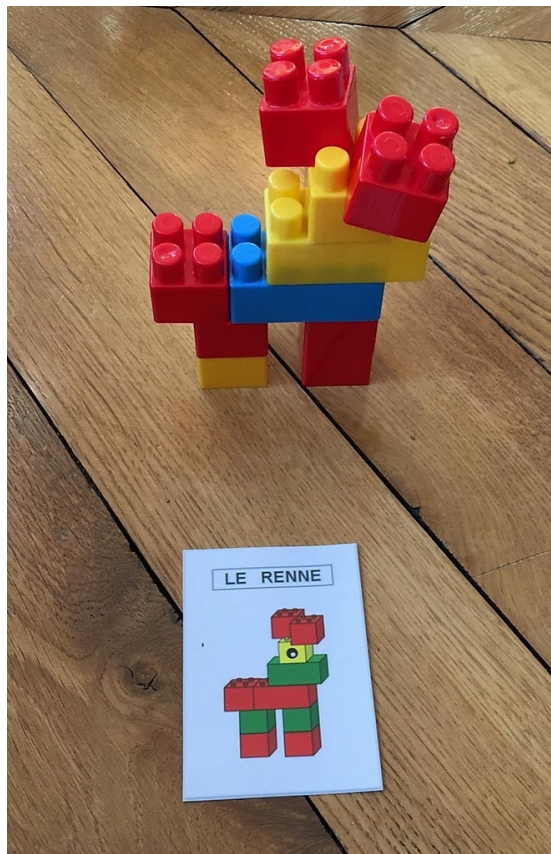
<https://www.pinterest.fr/pin/234609461824600032/>

ou en 3D :

[http://alabi.free.fr/Files/fiches\\_kapla2.pdf](http://alabi.free.fr/Files/fiches_kapla2.pdf)

- **Les légos** : Tout comme les kaplas reproduire des modèles

<https://www.pinterest.fr/pin/326159198008747022/>



## **Les points clés :**

- **Mettre en place un planning visuel de la journée**
- **Structurer les espaces**
- **Alterner les activités ludiques et les temps de travail**