

Activités favorisant la motricité fine et globale

Les activités suivantes visent à favoriser les habiletés de motricité fine et globale à même les tâches de la vie quotidienne. Le but est d'impliquer les enfants dans les différentes tâches afin de multiplier les opportunités de pratique de leurs habiletés, sans que ce soit une activité supplémentaire à planifier.

À noter que le **jeu** reste un moyen à privilégier, car il permet de développer les stratégies de résolution de problème, la découverte et la créativité, et ce, dans le plaisir.

Motricité fine

- Dans la cuisine :
 - Faire ouvrir les pots et contenants par l'enfant lors de la préparation de repas. Cela favorise la force musculaire et la spécialisation de la fonction de chaque main (stabilisatrice vs manipulatrice)



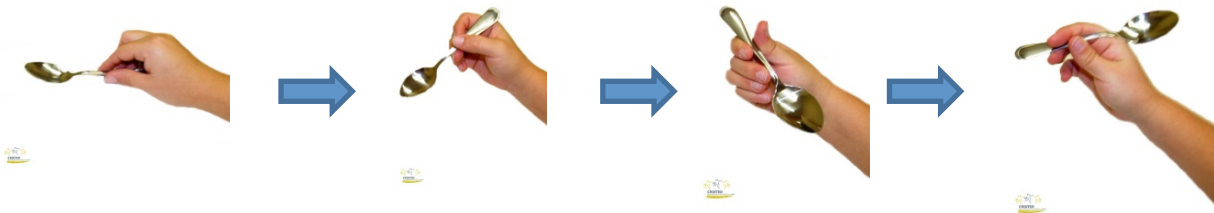
- Faire ouvrir les collations de la famille par l'enfant. Cela favorise la dissociation radio-ulnaire et la force musculaire.



- Faire tordre les éponges ou linges lors de la vaisselle. Cela favorise la force musculaire et développe les habiletés bi-manuelles.



- Lors du rangement de la vaisselle, faire tourner les ustensiles entre les doigts. Cela favorise la dissociation des doigts, la force musculaire et le développement des arches de la main.



- Lors du rangement de la lessive, faire attacher les différentes attaches (boutons, fermetures éclair, lacets). Cela favorise la dissociation des doigts et la spécialisation des fonctions de chaque main.



Motricité globale

- Faire transporter des objets lourds (ex : bac de recyclage, panier de linge). Cela renforce les muscles de l'épaule.



- Permettre de se déplacer dans le domicile en imitant des animaux. Cela permet de renforcer les muscles stabilisateurs du tronc, les muscles de l'épaule, et développe les habiletés de planification motrice.



Le crabe
(mains et pieds au sol)



L'ours
(mains et pieds au sol,
fesses relevées)



Le chien
(mains et genoux au sol)

- Lors des activités calme (lecture, dessin, etc.), adopter la position à plat ventre. Cela permet de renforcer les muscles stabilisateurs du tronc et les muscles de l'épaule.

