

Préparer son enfant pour la maternelle!

Programme d'ergothérapie en milieu scolaire

Les habiletés motrices sont TRÈS IMPORTANTES pour la réussite scolaire! La motricité fine implique de petits mouvements de la main; la motricité globale comprend les mouvements des gros muscles; et la coordination œil-main est la capacité à coordonner les mouvements des yeux et des mains ensemble. Toutes ces habiletés sont très importantes pour la réussite scolaire. Les habiletés motrices se développent avec la pratique. Les activités suivantes peuvent vous aider à préparer votre enfant pour la maternelle, tout en étant **ludiques**. Cela vous permettra de passer du temps ensemble, tout en vous amusant... Nous avons tous besoin de jouer davantage avec nos horaires chargés ☺.

1. **Le jeu est très IMPORTANT** pour le développement des habiletés motrices, de l'imagination, du concept d'attendre son tour, de la résolution de problèmes, du concept de suivre les directives (c.-à-d., en haut, en bas, devant, derrière, etc.), de la conscience corporelle (c.-à-d., l'emplacement du corps par rapport à ses environs) et de la confiance de votre enfant.

Idées d'activités extérieures :

- Jouer au terrain de jeu : grimpeurs, glissoires, balançoires, structures d'escalade
- Dessiner avec des craies de trottoir, jouer avec une balle
- Dévaler une pente, prendre part à une course d'obstacles
- Participer à une course de brouettes ou à une course à trois jambes, jouer à la marelle
- Rouler à bicyclette, se promener en nature, creuser dans le sable ou la terre



Idées d'activités intérieures :

- Jouer à des jeux de société comme : Bingo, Candy Land, Kerplunk, Connect Four, Operation ou Trouble
- Jouer à des jeux de cartes comme : La pêche, Mémoire ou Les huit
- Construire des forts avec des draps, des chaises ou d'autres meubles; mettre des draps sur le plancher et faire semblant de se trouver sur un bateau ou d'avoir échoué sur une île; participer à une course d'obstacles en rampant sur des coussins et sous des tables, et en sautant par-dessus des objets.

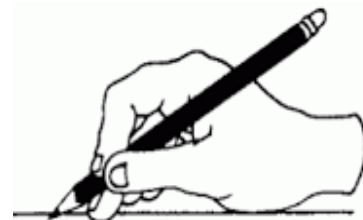
2. Encouragez votre enfant à **tenir son crayon, son marqueur ou son crayon de cire à l'aide de la prise de crayon ci-dessous**. Coloriez avec votre enfant, et encouragez-le à colorier aussi souvent que possible, car cela renforcera les muscles de ses doigts et améliorera sa motricité fine. **Pour plus d'information, visionnez ces vidéos :**

<https://www.youtube.com/watch?v=Fs8f6L7y7c8>

https://www.youtube.com/watch?v=pMuMYLYqTnQ&list=PLKGqXZKNtdG5I3i3A_KStXpoSP-3xeTfq&index=2&t=1s

Vous pouvez également utiliser :

- des jeux de points à relier
- des jeux de labyrinthe www.krazydad.com/mazes
- des livres de coloriage à numéros
- des dessins de formes prérequis à l'écriture comme:
 - des lignes, des cercles, des carrés et des triangles



3. Encouragez votre enfant à **utiliser des ciseaux** aussi souvent que possible, car il en utilisera souvent à l'école! L'utilisation de ciseaux aide à développer la motricité fine et la force des mains. Vous pouvez faire des activités de découpage simples au début, en demandant à votre enfant de découper du papier en morceaux. Demandez-lui ensuite de découper des lignes droites puis des formes plus complexes. Utilisez des **CISEAUX POUR GAUCHERS** si votre enfant est gaucher.

Pour plus d'information, visionnez cette vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=izmn1C4z8B8&list=PLKGqXZKNtdG5I3i3A_KStXpoSP-3xeTfq&index=3

Demandez à votre enfant de découper :



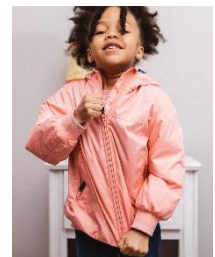
- de la pâte à modeler
- des cartes à jouer ou des cartons aide-mémoire
- du courrier poubelle ou des circulaires
- des pailles
- des rouleaux de papier hygiénique
- des boîtes de céréales
- des lignes et formes simples : ○, □, △, ◇

4. L'utilisation de **pâte à modeler** est une excellente façon pour les enfants de développer la force des mains et des doigts ainsi que leur imagination. Jouez avec votre enfant afin de l'encourager à utiliser ces matériaux de différentes manières. De plus, les enfants adorent trouver des objets cachés dans la pâte à modeler! Voir le document sur les idées d'activités avec la pâte à modeler.



5. **Casse-têtes** : Des casse-têtes de 9 à 12 morceaux destinés aux enfants de 5 à 6 ans peuvent contribuer au développement de votre enfant. Résoudre des casse-têtes permet à un enfant de développer ses compétences manuelles et visuelles, qui sont importantes pour l'écriture et la lecture. Vous pouvez facilement fabriquer des casse-têtes en découpant de vieilles cartes de souhaits et en demandant à votre enfant de les assembler de nouveau.
6. **Soins personnels** : Lorsqu'il commencera la maternelle, votre enfant se rendra à l'extérieur pour les récréations et devra s'habituer à certaines routines (collation, dîner, salle de bain). Vous pouvez l'aider à se préparer en l'encourageant à faire les choses suivantes à la maison :

- s'habiller et se déshabiller seul (ex. mettre son manteau et ses souliers, ouvrir et fermer la fermeture éclair de son manteau, ouvrir et fermer des boutons-pression, boutonner et déboutonner des boutons)
- ouvrir des emballages de collations
- utiliser une fourchette et une cuillère
- laver et sécher ses mains et son visage
- développer l'autonomie à la salle de bain



7. **Tâches ménagères** : Le fait de demander à votre enfant d'accomplir des tâches ménagères simples l'aidera à se préparer pour les tâches qu'il aura à faire en salle de classe. Voici quelques tâches ménagères appropriées pour les jeunes enfants :



- mettre la vaisselle sale dans le lave-vaisselle
- sortir les produits recyclables
- essuyer la table
- mettre la table
- nettoyer les fenêtres
- appairer les bas
- nourrir les animaux de compagnie