

Psychomotricité

Idées d'activités autour du schéma corporel à réaliser à la maison

Madame, Monsieur, en cette période de confinement nous vous proposons quelques activités que vous pouvez réaliser avec votre enfant pour soutenir le développement de son schéma corporel. Tout ceci doit rester un moment agréable pour l'enfant, la motivation et le plaisir partagé étant des facteurs très importants pour faciliter l'apprentissage. N'hésitez pas à nous contacter pour toute question

Corinne Debuire, Sandrine Dhondt et Alice Deslandes – Psychomotriciennes IME Le Fromez –

Définition :

Le schéma corporel est la prise de conscience par l'enfant de son corps et de la place qu'il occupe dans l'espace. Il donne au corps une image concrète de ses possibilités d'action, un contrôle plus précis de ses mouvements et donne à l'enfant un sentiment de sécurité dans ses activités motrices.

Comptines pour nommer et désigner les parties du corps

Mon âne

Mon âne, mon âne a bien mal à la tête,
Madame lui fit faire un bonnet pour sa tête, un bonnet pour sa tête,
Et des souliers lilas, la, la, et des souliers lilas.



Mon âne, mon âne a bien mal aux oreilles,
Madame lui fit faire une paire de boucles d'oreilles
un bonnet pour sa tête,
Et des souliers lilas, la, la, et des souliers lilas.



Mon âne, mon âne a bien mal à ses yeux,
Madame lui fit faire une paire de lunettes bleues ;
Une paire de boucles d'oreilles,
Un bonnet pour sa tête,
Et des souliers lilas, la, la, et des souliers lilas.



Mon âne, mon âne a mal à l'estomac,
Madame lui fit faire une tasse de chocolat ;
Une paire de lunettes bleues,
Une paire de boucles d'oreilles,
Un bonnet pour sa tête,
Et des souliers lilas, la, la, et des souliers lilas.



Main en l'air

Mains en l'air

(Mettre les mains en l'air)



Sur la tête

(Mettre les mains sur la tête)



Aux épaules

(Mettre les mains sur les épaules)



Et en avant

(Tendre les mains en avant)



Bras croisés

(Croiser les bras)



Sur les côtés

(Mettre les mains sur les hanches)



Moulinet

(Faire des moulinets avec les mains)



Et on se tait !

(chuchoter en posant l'index sur les lèvres)



<https://www.youtube.com/watch?v=YK0ix1KoGTQ&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=CCMS1fF6J60&feature=youtu.be>

Rond, Tout rond

J'ai un visage tout rond,
Rond, rond, rond comme un ballon,
Mais il ne peut pas rouler,
Car il est bien accroché.

J'ai un petit nez tout rond,
Rond, rond, rond comme un ballon,
Mais il ne peut pas rouler,
Car il est bien accroché.

J'ai un petit menton tout rond,
Rond, rond, rond comme un ballon,
Mais il ne peut pas rouler,
Car il est bien accroché.

J'ai un petit ventre tout rond,
Rond, rond, rond comme un ballon,
Mais il ne peut pas rouler,
Car il est bien accroché.

J'ai un petit derrière tout rond,
Rond, rond, rond comme un ballon,
Mais il ne peut pas rouler,
Car il est bien accroché.



MARIE-CLAUDE CLERVAL



« Ma tête »

Deux yeux 
(pointer chaque œil avec chaque index)

Un nez 
(tirer sur son nez)

Une bouche 
(faire le tour de sa bouche avec son index)

Deux oreilles 
(tirer sur ses deux oreilles en même temps)

Deux joues 
(enfoncer son index dans chaque joue)

Une tête 
(faire le tour de sa tête avec son index)

Et beaucoup de cheveux dessus !
(ébouriffer ses cheveux avec ses deux mains)



<https://www.youtube.com/watch?v=DWD-LktsYm8&feature=youtu.be>

Jeux corporels

- L'imitateur : L'enfant reproduit les mouvements typiques d'un nageur, un chef d'orchestre, un cycliste, un peintre, un violoniste, d'un joueur de foot, etc. L'enfant doit identifier les parties du corps qui sont utilisées.
- Le ballon de baudruche : Relever le ballon de baudruche avec différentes parties du corps avant qu'il ne touche le sol.
- Le bain : Lors du bain, l'enfant doit nommer les parties du corps qui sont lavées ou à l'inverse l'adulte nomme la partie du corps que l'enfant doit laver
- La grande traversée : L'enfant doit marcher avec un petit sac lesté sur la tête, sur le dos ... sans le faire tomber.
- Le corps en musique : Au son de la musique, l'enfant se déplace en marchant dans la salle. Lorsque la musique cesse, il exécute les directives de l'intervenant : coude droit sur le ballon ; pied gauche sur le ballon ; etc. Cet exercice travaille également la latéralité.
- Quelles parties touchent le sol ? : L'enfant se déplace librement en marchant. Au signal donné, l'enfant s'arrête et adopte une position au sol. Le parent nomme les parties du corps qui doivent être en contact avec le sol. Seules les parties nommées doivent toucher le sol.

- Mon corps en mouvement : L'objectif est que l'enfant prenne conscience par le questionnement, des mouvements qu'il est possible de faire avec les différentes parties de son corps.
 - Tête : Quels mouvements peut-on faire avec la tête ? (oui, non, droite / gauche, tourner ...).
 - Yeux : Toucher les yeux, le contour. De quelle couleur sont vos yeux ? Qu'est-ce que je peux faire avec mes yeux ? (voir, fermer, clin d'œil, faire des ronds, regarder son nez, faire de beaux yeux...).
 - Les bras : Quels mouvements pouvons-nous faire avec les bras ? (de haut / en bas, faire des ronds, d'avant en arrière, comme des ailes,...). Etc.
- La boule de papier et mon corps : quelle partie de mon corps touche la boule de papier ?
- Les couleurs qui bougent :

Mettre des feuilles de couleur par terre.

- « Sur le vert, je mets la tête par terre »
- « Sur le rouge, j'ai les pieds qui bouge »
- « Sur le bleu, je mets mes mains sur les yeux »
- « Sur le orange, j'ai le ventre qui me démange »
- « Sur le jaune, je danse un peu »
- « Sur le violet, je fais ce qui me plait »
- « Sur le marron, je fais des bonds »

- Cap ou pas cap : demander à l'enfant d'estimer si il peut réaliser tel ou tel défi qui met en jeu les dimensions de son corps : penses-tu que tu puisses passer sous cette corde sans te baisser ? Ou passer dans cette porte entre-ouverte sans la toucher ?etc
- Touche à tout : l'enfant doit aller toucher un objet de la pièce avec la partie du corps nommée
- Marionnettes vivantes : imaginer qu'on a des fils au bout des mains et des pieds : une personne joue le marionnettiste et fait bouger les membres de l'autre à distance.

Manipulations et travail sur table

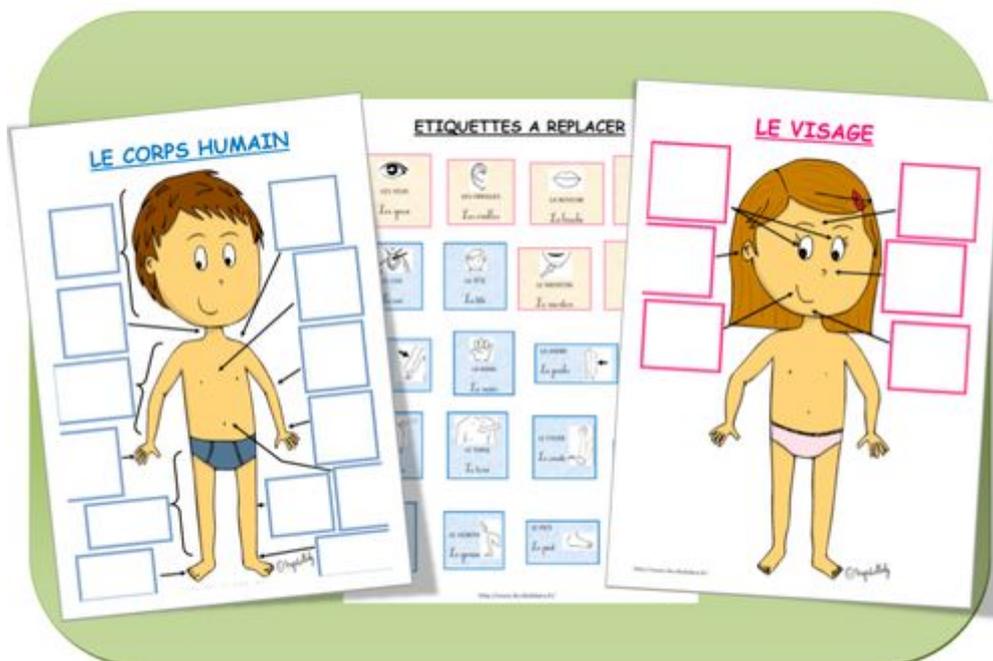
- Un loto du corps humain à télécharger et imprimer:
<https://www.bloghoptoys.fr/telechargez-loto-memo-parties-corps-humain>



- Personnage bizarre : Découper différentes parties du corps de personnes dans des catalogues. Demander à l'enfant de refaire un personnage avec celles-ci.
- Grandeur nature : On demande à l'enfant de se dessiner à l'échelle sur une grande feuille de papier. Un adulte ou un ami peut tracer d'abord le contour du corps.
- Une poupée à imprimer : On peut l'habiller en découpant et collant les vêtements : (cf ci dessous)



- Des affiches à compléter avec des pictogrammes des parties du corps (qu'on peut éventuellement remplacer par des pictogrammes que l'enfant a l'habitude d'utiliser)





Trouvé sur mijnjules.be





ETIQUETTES A REPLACER



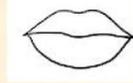
LES YEUX

Les yeux



LES OREILLES

Les oreilles



LA BOUCHE

La bouche



LE FRONT

Le front



LE COU

Le cou



LA TÊTE

La tête



LE MENTON

Le menton



LE NEZ

Le nez



LE BRAS

Le bras

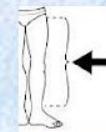


LA MAIN

La main

LA JAMBE

La jambe



LE VENTRE

Le ventre



L'ÉPAULE

L'épaule



LE TORSE

Le torse

LE COUDE

Le coude



LA CHEVILLE

La cheville



LE POIGNET

Le poignet



LE GENOU

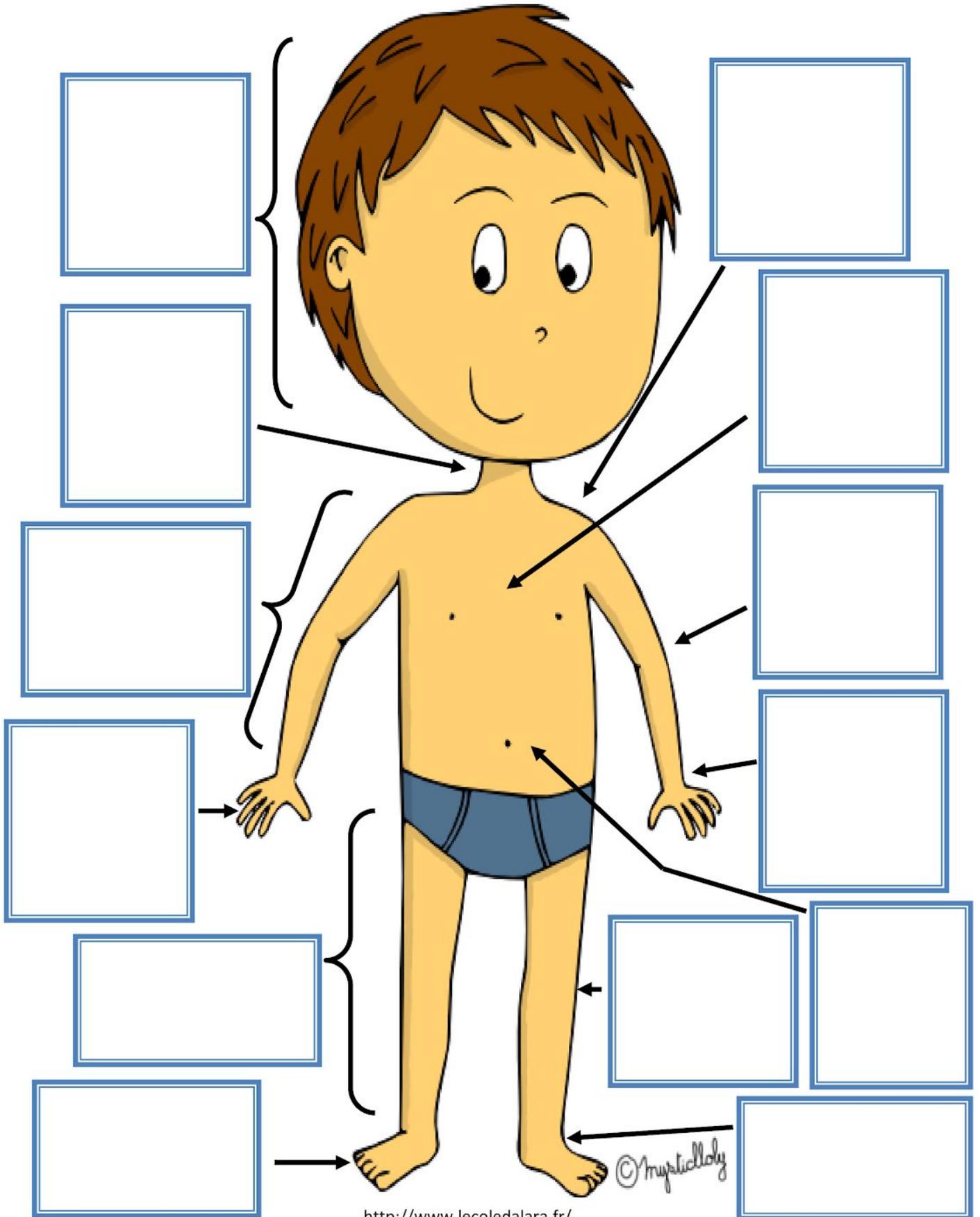
Le genou

LE PIED

Le pied



LE CORPS HUMAIN



LE VISAGE

