



La nouvelle qui bouge!

C'est quoi la psychomotricité?

La psychomotricité, c'est le développement des habiletés de mouvement avec toutes les parties du corps, mais aussi des habiletés mentales. Les activités de psychomotricité permettent de pratiquer des mouvements particuliers très précis (motricité fine) et des mouvements qui font travailler l'ensemble du corps (motricité globale). Ces exercices favorisent la concentration et la mémoire des enfants (Doyon 1992).

Composante de la psychomotricité : Schéma corporel

Connaissance des parties du corps : La maîtrise de cette composante passe par la capacité de l'enfant de nommer et montrer les différentes parties du corps.

Activité à faire à la maison

C'est un jeu qui est facile à faire pour occuper votre enfant pendant que vous préparez le souper!

Matériel : Rien

Explication du jeu : Vous nommez une partie du corps avec une couleur. Votre enfant doit aller coller cette partie du corps sur la couleur que vous avez nommée dans votre maison. Exemple : Épaule – blanc. Votre enfant va coller son épaule sur le réfrigérateur qui est blanc.

Adapter le jeu avec vos couleurs dans votre cuisine 😊

Nommer des parties du corps plus difficile comme la nuque par exemple.

La psychomotricité : C'est aussi des activités sans bouger!

➤ Associe la bonne partie du corps avec la bonne image des articles de sport.



Saviez-vous que?

Les jus de fruits à 100% (sans sucre ajouté) sont une bonne source de vitamine C et d'énergie, mais l'enfant qui mange régulièrement des fruits peut très bien s'en passer. En effet, même si un jus équivaut à un fruit sur le plan des vitamines, il ne contient aucune fibre. De plus, un verre de 250ml fournit l'équivalent de 6 sachets de sucre et autant de calorie qu'une boisson gazeuse. C'est un vrai coupe-faim! (source : www.naitreetgrandir.com)



Venez cliquer J'aime sur le Facebook de Maski en forme pour toutes les nouvelles sur les saines habitudes de vie : www.facebook.com/maskienforme