

FICHE D'ACTIVITÉ

N°1

La motricité fine

La motricité, c'est l'ensemble des fonctions qui permettent le contrôle de ses mouvements. La motricité fine concerne les mouvements précis qui sollicitent les petits muscles et notamment ceux de la main et des doigts. Saisir un objet, le lancer, porter un objet à sa bouche mais aussi découper ou dessiner font partie de ces mouvements fins.

Activités à réaliser :

- **Déchirer, chiffonner du papier** : cette activité est intéressante sur le plan moteur et très amusante pour les enfants. Le chiffonnage, déchirage stimule la musculature de l'intérieur de la main et la séparation des mouvements des doigts. L'enfant peut ensuite mettre ces bouts de papier dans une bouteille.
- **Les marrons** : ramasser des marrons avec votre enfant. Récupérer une ou plusieurs boîtes d'œufs. L'enfant va insérer un marron dans chaque emplacement. Selon l'âge de l'enfant, on peut lui proposer une cuillère pour attraper les marrons, ou une pince... (On peut aussi remplacer les marrons par des noix...).
- **Les bouchons** :
 - l'enfant peut les trier par taille, par couleur.
 - Les empiler,
 - les manipuler,
 - les insérer dans une boîte
 - les transvaser d'un bac à un autre
- **Les pinces à linge** :
Placer des pinces à linge sur le rebord d'un plat, l'enfant voudra les retirer.

