

Petits conseils d'une orthophoniste de l'association Les Papillons Blancs d'entre Saône et Loire / 1

Notez bien : * les activités proposées ci-dessous peuvent être bénéfiques à votre, vos enfants, **SI ELLES SONT PRATIQUÉES DANS LE JEU, LE PLAISIR, L'INTERÊT, LA CURIOSITÉ. EN AUCUN CAS CE NE SONT DES DEVOIRS SUPPLÉMENTAIRES NI NE DOIVENT ÊTRE PRIS COMME TELS** ; si vous essayez avec votre enfant et que cela semble compliqué, il vaut mieux arrêter ; vous pouvez faire ces activités vous-mêmes devant lui/elle, régulièrement, lui proposer à nouveau, car les enfants apprennent beaucoup par imitation, et essentiellement par le jeu...

* Si vous avez besoin d'éclaircissements, il est possible de joindre le secrétariat qui vous renverra vers l'orthophoniste qui propose ces activités.

1. Activités de Brain Gym pour se préparer aux devoirs, pour faciliter la concentration et la réflexion.

A. Les mouvements croisés

- Debout, d'abord sur place, puis en avançant, puis en reculant si facilités : lever le genou gauche en posant la main droite dessus, puis lever le genou droit en posant la main gauche dessus, et continuer ainsi au moins dix fois de suite. Quand le mouvement est acquis, on peut en même temps, compter de 1 à 10, épeler son prénom, ou d'autres mots faciles, chanter une chanson, etc.



- Autre mouvement croisé : à 4 pattes, lever le bras et la jambe opposée, lentement, puis inverser : par exemple, je lève le bras droit et la jambe gauche en même temps, je les pose doucement puis je lève le bras gauche et la jambe droite, et ainsi de suite.