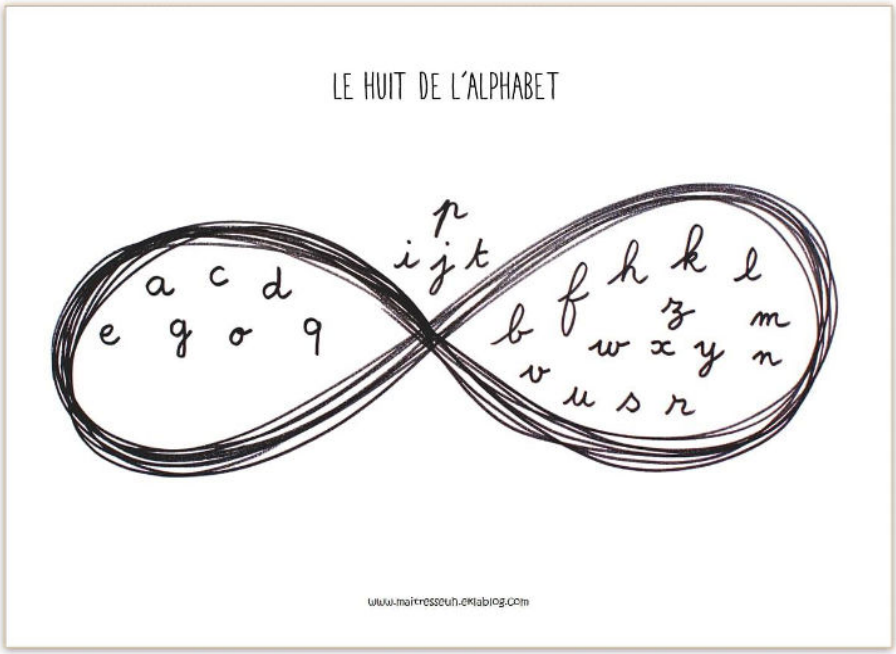
Petits conseils d'une orthophoniste de l'association Les Papillons Blancs d'entre Saône et Loire / 1

Notez bien : * les activités proposées ci-dessous peuvent être bénéfiques à votre, vos enfants, SI ELLES SONT PRATIQUEES DANS LE JEU, LE PLAISIR, L'INTERÊT, LA CURIOSITE. EN AUCUN CAS CE NE SONT DES DEVOIRS SUPPLEMENTAIRES 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.

B. Les huit couchés ∞



- Si vous avez un tableau ou des grandes feuilles accrochées au mur : en position debout et décontractée ; sinon, à faire sur un bureau, assis confortablement, en occupant tout l'espace de la feuille :
  Dessiner un huit « couché » ∞ avec la main habituelle d'écriture, au moins dix fois de suite, et davantage si votre enfant le peut, en repassant toujours sur le premier huit ; si besoin, vous pouvez guider le geste de votre enfant en lui tenant l'avant-bras ou le coude ; vous pouvez aussi lui tracer le signe en modèle ou en pointillé pour qu'il trace par-dessus. Puis essayer de l'autre main.

- Variantes si votre enfant est à l'aise avec ce mouvement ; en fredonnant, en chantant, en racontant une histoire, en disant les mots qui lui passent par la tête…
  Des deux mains, en symétrie

- On peut ainsi dessiner d'autres formes « en miroir » : tracer pour votre enfant une ligne verticale comme axe de symétrie, pour qu'il s'entraîne à dessiner des deux mains des formes simples.

PENSER À :

- BOIRE DE L'EAU : une hygiène pour le corps ET pour le cerveau !
- BAILLER et RESPIRER A FOND PAR LE NEZ : pour oxygéner le cerveau
- FAIRE DES MINI PAUSES : pour se relaxer pendant les devoirs ou quand on est excité : poser les mains sur les yeux puis sur les oreilles, une minute de chaque.
- FAIRE DES PETITS MASSAGES A VOTRE ENFANT : du haut vers le bas pour se relaxer, du bas vers le haut pour se réveiller