

6 jeux pour renforcer les muscles de la main



Ces jeux permettent de muscler la main et d'affermir les mouvements. Ils aideront les enfants à perfectionner leur motricité fine.

1. Les bouchons

Proposer une variété de bouteilles dont les bouchons ont été dévissés : les enfants devront associer les bons bouchons aux bonnes bouteilles.

2. Presser et peindre

Remplir des bouteilles en plastique type liquide vaisselle ou sauce (ketchup, mayonnaise) avec de la peinture liquide et faire réaliser des dessins en demandant aux enfants d'extraire la peinture par pression.

Variante : demander aux enfants de se servir des bouteilles pour aspirer de la peinture puis de les presser pour faire des dessins sur une feuille de papier.

3. Le jeu des pinces à linge

Distribuer à chaque enfant la même quantité de pinces à linge. Le but du jeu est de placer les pinces à linge sur le bord d'une feuille cartonnée ou autour d'une boîte à chaussures.

Le premier enfant jette un dé et doit accrocher le nombre de pinces indiqué par le dé. Celui qui gagne est le premier à accrocher toutes ses pinces.

Variante : les pinces à linge sont déjà accrochées sur la feuille cartonnée ou sur la boîte. Les enfants doivent retirer le nombre indiqué par le dé.

4. Diriger les ciseaux

Faire un ou plusieurs trous en haut et en bas de la feuille de papier et demander à l'enfant de couper en reliant ces trous.

Coller au hasard sur une feuille cartonnée des gommettes de couleur et demander à l'enfant de découper en reliant ces pastilles.

Coller parallèlement deux fils de laine et faire découper l'enfant entre ces deux brins. Les rapprocher progressivement.

5. Les doigts dans l'élastique

Passer le pouce et l'index de l'enfant dans un élastique et lui demander d'écartier puis de rapprocher lentement ses doigts en faisant le mouvement "fermer-ouvrir".

Possibilité de varier cet exercice avec des élastiques de grosseurs différentes ou en passant des élastiques plusieurs fois autour des doigts.

6. La pâte à modeler

La pâte à modeler est idéale pour fortifier la main. Demander à l'enfant de former des boules puis de les aplatir en boudins de plus en plus fins. Le jeu libre avec la pâte à modeler est quoiqu'il en soit efficace pour la motricité fine.