

La boîte à motricité fine



Aurélie Ramage
Psychomotricienne D.E
0609158712 – www.psychomotricienne-92.fr

FICHE D'ACTIVITE N°1

La boîte à œuf

Matériel :

- Une boîte à œufs
- Une pince
- Des pompons ou des cotillons de couleurs

Rôles :

Consigne :

Replacer les pompons ou le cotillon dans la boîte à l'aide des doigts ou d'une pince chirurgicale, en fonction du modèle.



FICHE D'ACTIVITE N°2 Le Twister des doigts

Matériel :

- Un support = feuille blanche ou petite planche de carton
- peintures + pinceaux
- Des cartes d'actions

Rôles :

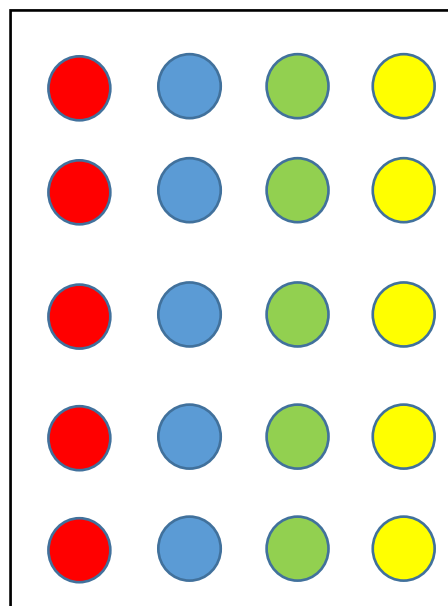
1 joueur = maitre du jeu (tire les cartes)

2 joueurs = challengers

Consigne :

Sur le support dessiner des ronds de couleurs (rouges, verts, bleus et jaunes) à l'aide de la peinture.

Les challengers réalisent, à tour de rôle, les actions définies par les cartes tirées par maitre du jeu !



FICHE D'ACTIVITE N°3 Dessin dans la sable/farine

Matériel :

- Du sable et de la farine
- Un bac transparent
- Des modèles géométriques

Rôles :

Consigne :

Placer un modèle sous le bac transparent.
L'enfant doit repasser avec son doigt le modèle dans le sable.

FICHE D'ACTIVITE N°4 Le cluedo des doigts

Matériel :

- La planche de cluedo

Rôles :

Consigne :

Déplacer vous d'une pièce à l'autre avec vos doigts.

FICHE D'ACTIVITE N°5 Le parcours des doigts

Matériel :

- Des mini-cerceaux
- Des obstacles

Rôles :

- Aventurier/testeur

Consigne :

Créer votre parcours moteur spécial doigts
avec différents modules

FICHE D'ACTIVITE N°6 Le lac aux crocodiles des doigts

Matériel :

- Imprimer la planche

Rôles :

- Aventurier/testeur

Consigne :

Créer votre parcours moteur avec différents modules (cerceaux, marchepieds, etc).

Astuce : créer des traces de mains et de pieds en faisant le modèle sur feuille. Puis découper.

FICHE D'ACTIVITE N°7 La gym des doigts

Matériel :

- Fiche gym des doigts

Rôles :

Consigne :

Réaliser les différents mouvements des doigts.

FICHE D'ACTIVITE N°8

Le pêcheur

Matériel :

- Un bac
- De l'eau
- Des élastiques
- Une cuillère

Rôles :

Joueur = pêcheur

Consigne :

Placer les élastiques dans l'eau.

L'objectif est d'attraper des élastiques à l'aide d'une cuillère.

Variation : attraper les élastiques avec un cure-dent, une paille, etc.



FICHE D'ACTIVITE N°9

La passoire à décorer

Matériel :

- Une passoire
- Des fils de laine, des scoubidous, etc.

Rôles :

Joueur = décorateur

Consigne :

Décorer la passoire à l'aide des fils. Passer les fils dans les trous de la passoire. Une fois terminée. Enlever les fils puis recommencer.



FICHE D'ACTIVITE N°10

Les pâtes à enfiler

Matériel :

- Des pâtes alimentaires type fusilli
- Des fils, scoubidous, chenilles, etc.

Rôles :

Consigne :

Enfiler les pâtes sur les fils.

FICHE D'ACTIVITE N°11

Le football des doigts

Matériel :

- Une boule de papier
- Deux boites pour faire les cages

Rôles :

Joueur = footballeur

Consigne :

Shooter dans la boule de papier avec les doigts.
L'objectif est de marquer dans les cages de son adversaire.



FICHE D'ACTIVITE N°12

Animaux à lacer

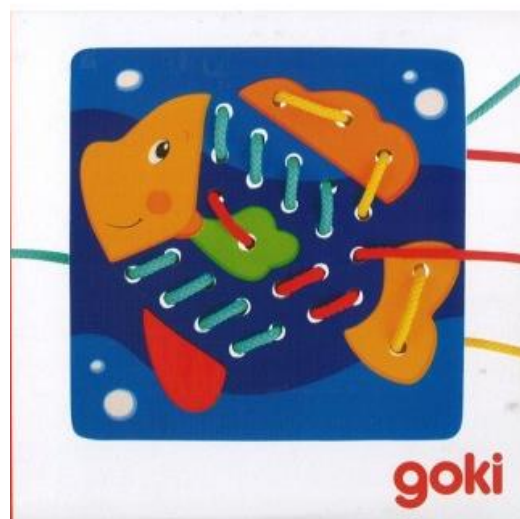
Matériel :

- Un fil
- Un cure-dent
- Un ciseau
- Du carton

Rôles :

Consigne :

Dessiner puis découper un animal sur le carton.
Repasser au feutre épais les contours.
L'enfant doit ensuite lacer le contour avec le fil
accroché au cure-dent.



FICHE D'ACTIVITE N°13

Le mini Tancarville

Matériel :

- Un tupperware sans couvercle
- Un élastique
- Une feuille
- Un ciseau
- Pincettes à linge

Rôles :

Consigne :

Entourer le bas de l'élastique de sorte à ce qu'il soit bien tendu côté « ouverture ».

Découper des formes de vêtements dans la feuille blanche.

L'enfant doit accrocher les mini-vêtements sur le fil à l'aide des pincettes à linge.



FICHE D'ACTIVITE N°14 Transvasement d'éléments

Matériel :

- Des bouteilles d'eau ou des boites vides ou bac à glaçon vide
- Jetons, haricots sec, pois chiche secs, cotillons, billes, etc.

Rôles :

Consigne :

A l'aide des doigts, puis d'une pince chirurgicale, placer les petits éléments dans les divers contenants.

FICHE D'ACTIVITE N°15

Les animaux et pinces à linge

Matériel :

- Pinces à linge
- Ciseau
- cartons

Rôles :

Consigne :

Dessiner puis découper les animaux dans le carton.
Placer les pinces à linge tout autour de l'animal en carton.

