

Capsule de l'ergothérapeute !

Motricité fine

Saviez-vous qu'il y a 27 os et 36 muscles dans une seule des mains de votre enfant?

Les mains sont en effet des outils complexes et extraordinaire nous aidant grandement au quotidien. La motricité fine fait référence à l'utilisation des bras et plus particulièrement des mains. À son âge, votre enfant continue de développer ses habiletés de motricité fine qui sont essentielles à sa réussite scolaire et son autonomie. Il est donc très important pour lui de les entraîner !

Astuce pour la maison !

Voici quelques activités simples de motricité fine pour la maison :

- Demander à votre enfant d'étendre le linge en utilisant des épingles et de le plier lorsqu'il est sec.
- Laisser votre enfant ouvrir les pots, les contenants et les sacs lors de la préparation du repas ou de la collation.
- Dans le bain, jouer avec des éponges que votre enfant doit presser.
- Utiliser des pinces variées (pince à épiler, pince pour la cuisine de différentes grosseurs) afin de transporter des objets ou les mettre dans un contenant.
- Faire des colliers avec des perles de grosseur variée, des boutons, des pailles coupées en morceaux. Utiliser différents types de cordes, rubans ou cure-pipes.

De plus, tous les jeux de constructions et de pâte à modeler sont d'excellentes activités de motricité fine pour votre enfant! Alors amusez-vous avec lui; ça lui donnera un bon coup de pouce !

Judith Papineau, ergothérapeute