



# Se préparer pour la maternelle

Par Marianna Beshay, ergothérapeute

# Plan de la discussion en ergo

- La routine
- Accompagner votre enfant
- Habillage
- Alimentation
- Motricité fine
- Motricité globale
- Les jeux
- Positionnement
- Important: dodo, yeux et oreilles

# La routine



# La routine



# Accompagner votre enfant

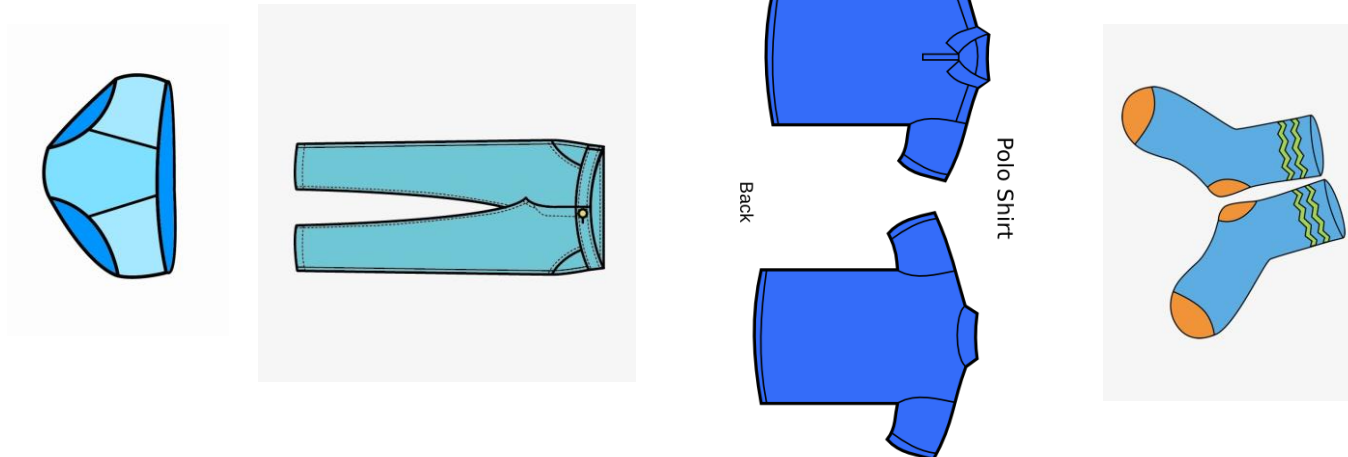


- S'il ne veut pas le faire:
  - Ce n'est peut-être pas du caprice!
  - **Il ne sait peut-être pas bien le faire, ou comment le faire, il se décourage et trouve cela difficile.**
- Lui enseigner:
  - Pour savoir quoi regarder
  - Pour savoir le sens
  - Pour savoir l'ordre (qu'est ce qui va en premier, la séquence)
  - Pour savoir comment tenir l'objet et où bien le placer dans ses mains
- Cela demande de la patience du parent, mais c'est gratifiant de voir l'étincelle dans les yeux d'un enfant quand il a compris et sais le faire par lui-même pour la première fois.

# Habillage

- Laisser votre enfant le faire seul le plus possible – en l’accompagnant lorsque c’est difficile:
  - L’accompagner et lui enseigner:
    - Le sens des vêtements (comment se repérer en regardant quoi)
    - Comment mettre à l’endroit ses vêtements
    - Faire un jeu pour s’habiller en combien de secondes (compétition avec SOI-MÊME si souhaitée)
    - Pratiquer les vêtements d’hiver et / ou avec des déguisements
    - La séquence (exemple)

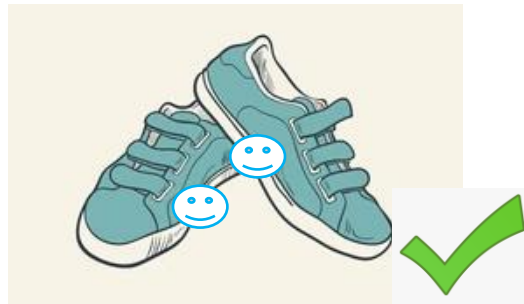
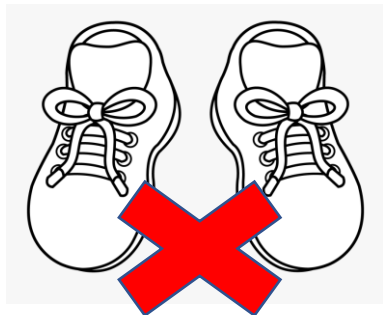
Départ du super-héros



# Habillage

- Les souliers

- Les souliers: velcros svp – bonhomme sourire pour le sens



- Pratiquer les attaches: boutons, les zip, les nœuds simples

- (plus tard les boucles – fin maternelle, première année, selon l'enfant)

# Alimentation



- Se pratiquer à ouvrir les contenants et emballages
  - Truc : élastique sur thermos et eau chaude pour garder au chaud
- Se pratiquer à verser avec une cuillère
  - Exemple: préparer les collations en famille le dimanche soir
- À manger avec une cuillère et une fourchette seule
- Pratiquer à couper avec un couteau en plastique rigide (ex.: pain, pizza, légume: piments, courgette, etc.)



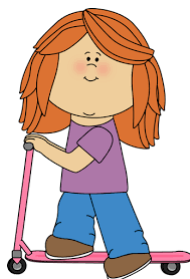




# Motricité globale



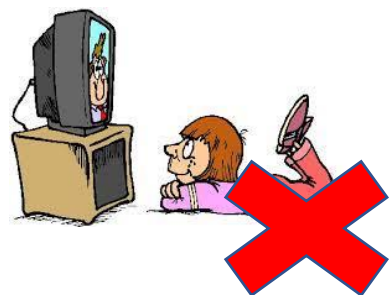
## • Allez jouer dehors!!!



- Au parc: grimper, glisser, courir, jouer dans les modules, les barres de singes
- Avec une trottinette, un vélo, jouer avec un vélo sans pédales
- Prendre des marches: prévoir des pauses au lieu de prendre la poussette ou prendre un vélo sans pédale. Ayez un but pour la sortie:
  - Aller à la bibliothèque
  - Aller à la découverte des fleurs du quartier
  - Découvrir les plus belles portes de maison du quartier
  - Découvrir un nouveau parc
  - Trouver des cocottes tombées pour faire un bricolage par la suite



Évitez ou réduisez les écrans (tous! – tablette, cellulaire, télé, ordi): c'est mieux pour l'attention, le cerveau, la relation avec vous, leurs yeux, leur corps...





# Motricité fine



- Crayons et autres:

Colorier au mur sur papier ou tableau noir, sur un chevalet, coucher au sol, debout devant la table



- Colorier avec des craies au sol dehors



- Peinturer la maison avec de l'eau dehors



- Pour une bonne prise de crayon:

- développer son endurance globale en premier en jouant plus dehors!!



# Motricité fine

## Découpage:

- Découper au quotidien:

- Carton et ligne large, pâte à modeler
- Dehors: de l'herbe et des feuilles
- Dans la cuisine: de la basilic, de la ciboulette, de la laitue, des poivrons en languette
- Type de ciseau: gaucher ou droitier à 2 trous de différentes grandeurs.
- Où acheter des ciseaux de gaucher: Brault et boutiller, Omer de serre, kit planète, fdmt.



Droitier

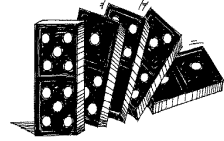


Gaucher

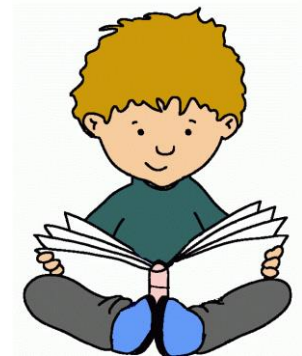




# Les jeux



- Jeux de société
- Les casse-têtes
- Jouer avec des amis
- Je regarde des livres seul ou avec mon parent
- Je raconte mes activités
- J'aide à la maison
- Je range mes jouets
- Vélo
- Ballon
- Nager



# Positionnement idéal

- Pieds et talons au sol
- Chevilles, genoux, hanches à 90 degrés
- Dos et fesses collés au dossier
- Coudes à 2 pouces sous le niveau de la table



## Points Important



**Coucher les enfants tôt!!**



et

**SVP**



**Vérifier leurs yeux et leurs oreilles.**



# AMUSEZ-VOUS ENSEMBLE!!!



- Lorsqu'un enfant s'amuse, il apprend.
- Si l'adulte s'amuse avec l'enfant: les deux apprennent!
  - Vous bâtissez un meilleur lien avec lui - c'est ce que vous garderez de plus précieux avec lui, pendant de nombreuses années!!
  - De plus, vous apprenez à le connaître davantage et à savoir comment il comprend les choses et quels sont ses défis réels.
  - Il se développe en vous imitant, en apprenant de son super parent!



Images prises sur internet

