



Banque d'activités  
Sphères de développement  
Physique et motrice

Perception sensorielle:

- Quel objet a disparu sous la couverture ? (vue)
- Jeu des sons (Jocus) (ouïe)
- Lors des recettes, faire goûter sel, sucre, citron, ... (goûter)
- Formes à associer (vue)
- Toucher en frappant différents objets (toucher, ouïe)
- Devine quel vêtement a disparu ? (vue)
- Textures différentes (toucher)
- Objets de mêmes formes (toucher et vue)
- Sentir différents fruits (odorat)
- Boîte à sens
- Jeu du sentir et goûter (yeux cachés)
- Sorties extérieures (tous les sens sont en éveil)
- Boîte à surprises (toucher)
- Le repas sens
- Livres
- Cherche et trouve
- Arc-en-ciel de couleur (peinture ou crayon)
- Différence de couleur des chandails
- Les couleurs des saisons
- Jeu odorat
- Marcher pieds nus
- Contact chaud, froid
- Cacher des choses dans un bac à riz
- Jardiner un petit jardin
- Peinture aux doigts avec Jello, sucre, sel, savon à vaisselle, ...
- Fabriquer des toiles d'araignées avec de la laine (attacher le bout du fil et laisser parcourir l'enfant avec la balle de laine)
- Enregistrer des bruits avec les voix des enfants

## Motricité globale:

- Ange dans la neige
- Danser
- Soccer (ballon)
- Escalader les montagnes de neige
- Parcours à obstacles
- Chaise musicale
- Sauter, Gym (cassette)
- Se balancer
- Trottinette
- Tricycles
- Imiter la parade d'animaux
- Statue
- Matelas, trampoline
- Course
- Jeux d'eau
- Grimper, glisser
- Promenade
- Jouer dans les feuilles d'automne
- Imiter une feuille qui tombe
- Culbutes
- Ramper
- Jeu de serpents et échelles
- Jeu de poches
- Jeu de marelle
- Le parachute
- Ramper à travers des boîtes de carton
- Course de poches de patates ou taies d'oreillers
- Nager
- S'habiller
- Jouer aux quilles avec les bouteilles de liqueur récupérées
- Marcher comme... (dinosaures, oiseaux, lion, ...)
- Remplir des bacs d'eau et avec plein d'outils, transvider de l'eau
- Sauter comme une grenouille

### Motricité fine:

- Déchirer des petits papiers pour faire une tempête de neige
- Avoir des pinces dans le temps de Pâques pour ramasser des oeufs
- Enfiler des billes de bois
- Bricolage de papier fripé
- Activités de tâches vestimentaires (boutons, fermetures-éclair, velcro, ...)
- Mettre des sous dans une banque
- Manger une collation spéciale avec le pouce et l'index
- Pâte à modeler
- Envelopper un cadeau (Noël, Pâques, St-Valentin)
- Découpage
- Déchirer et chiffonner du papier de soie
- Habiller et déshabiller une poupée
- Suivre la ligne
- Plaque trouée (enfilage)
- Legos
- Casse-têtes
- Prendre la nourriture avec la cuillère et fourchette
- Canne à pêche
- Attacher ses souliers
- Dessiner

### Latéralisation:

- Dessiner le corps
- Parcours
- Chaise musicale
- Le chat et la souris
- Passer le ballon
- Foulard, gauche - droite
- Chanson animée (le Boogie, boogie)
- Soccer, baseball, hockey
- Cache-cache
- S'observer devant un miroir

- Mr. Patate
- Mettre des collants sur différentes parties du corps
- Mettre ses souliers à l'endroit
- Twister pour enfant
- Découpage
- Manger
- Marcher comme des soldats
- Changer de main pour une activité proposée
- Monter et descendre l'escalier
- Apprendre à se balancer
- Tourner vers la droite avec un foulard dans la main droite. Tourner vers la gauche avec un foulard dans la main gauche
- Faire tourner des deux côtés avec un ruban rythmique
- S'habiller tout seul
- Jeu de marelle
- Équilibre sur un pied
- Avec une main cachée derrière le dos, faire travailler l'enfant avec les deux côtés

#### Schéma corporel:

- Mr. Patate
- Dessin d'une figure dans le miroir
- Maquillage (petit miroir)
- Jean dit (ex: Jean dit: toucher votre épaule)
- Faire le contour de son corps sur un grand papier
- Collage d'une figure
- Mettre un objet derrière ton dos, sous les pieds, au dessus, ...
- Peinture avec les pieds ou les mains
- Avoir un dé géant avec les parties du corps et faire un mouvement selon la demande, avec la partie du corps demandée
- Chanter des comptines avec des parties du corps (Savez-vous planter des choux, Joues bouillies, joues rôties, Tête, épaules, genoux, orteilles)
- Devant une le miroir, toucher une partie du corps

- Se maquiller
- Apprendre à se laver les mains, à s'essuyer en allant aux toilettes, à se brosser les dents
- Statue avec la musique en arrêt
- s'habiller et se déshabiller
- Se tenir sur un pied
- Marelle
- Différencier la gauche et la droite
- Dessiner sa main, son pied, faire ses empreintes
- Toucher les parties de son corps, les yeux fermés
- Corde à sauter
- Passer dans des tunnels
- Yoga
- Se mettre du vernis à ongles