

Ce mois-ci, Grouille et Ripouille...

SE DÉTENDENT!

Votre enfant ne sait plus où donner de la tête? Vous le sentez irritable? Sachez que les enfants aussi bénéficient des petits moments de relaxation! Faits avec papa ou maman, ils sont d'autant plus appréciés. Les activités de détente sollicitent souvent la **proprioception**, qui est la capacité à percevoir son corps dans l'espace. Ces activités favorisent l'**autorégulation** du système nerveux, ce qui aide à recentrer notre énergie vers un but productif. Il est donc pertinent de prendre quelques minutes pour se détendre, particulièrement avant des activités demandant plus de concentration, afin d'améliorer la **disponibilité cognitive** des enfants. De plus, bien que l'on utilise la relaxation principalement pour le retour au calme, il ne faut pas sous-estimer les bienfaits au niveau du développement moteur.

Par exemple:

- * Jeu de la statue; maintenir une certaine position demande beaucoup de **contrôle postural** et d'**équilibre**
- * Superman: à plat ventre au sol, soulever les bras et les jambes du sol et maintenir, ce qui requiert de la **force** et de l'**endurance**
- * Le pont suspendu: couché sur le dos, on soulève les fesses vers le ciel
- * Presser les mains, paumes contre paumes
- * Faire des massages en roulant un ballon sur le dos, les bras et les jambes



Jeu m'anime avec l'habileté ...

Attraper

- Un ballon qui roule au sol
- Crever des bulles de savon dans les airs
- Faire une chasse aux papillons
- Jouer avec une «balloune» ; l'empêcher d'atterrir
- Attraper une peluche est moins effrayant qu'un ballon
- Une balle, avec les deux mains puis avec une main

À bientôt!

Frédérique Lemaire, ergothérapeute
Marie-Christine Ménard, kinésologue

Jeu m'anime
avec
GROUILLE & RIPOUILLE

