

Les fiches pour bien bouger les doigts

Les fiches pour bien bouger les doigts sont des petits exercices destinés aux enfants de GS et de cycle 2 ayant un problème avec la tenue et le maniement du crayon.

J'ai créé ces fiches pour mes petits clients de rééducation afin qu'ils apprennent à bien bouger les doigts mais aussi à bien positionner leur main.

Ces fiches sont toutes conçues de la même manière : on y trouve six ou huit dessins positionnés deux par deux les uns sous les autres. La feuille doit être inclinée vers la gauche pour les droitiers et vers la droite pour les gauchers. Quand on réalise un dessin de la ligne du haut, la main qui tient le crayon doit être positionnée sur le dessin de la ligne du bas situé juste sous le dessin sur lequel on travaille, comme sur les illustrations ci-dessous. Ceci offre un repère très net à l'enfant.

Quand on réalise un dessin sur la ligne du bas, alors la main doit être positionnée sous la ligne noire du bas de la fiche.

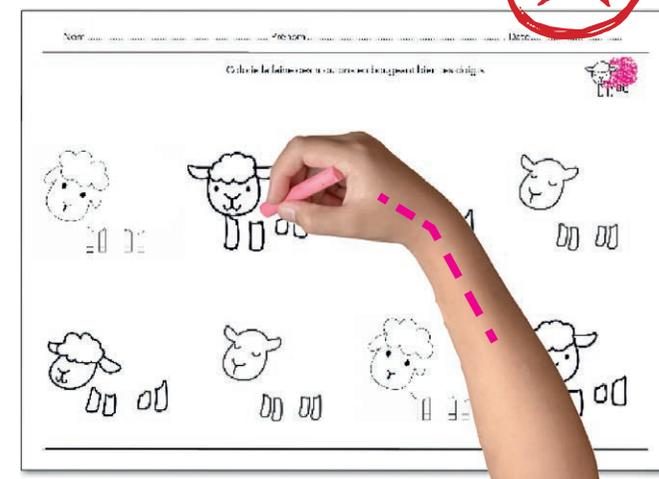
On s'assurera que le poignet est posé, assurant un appui léger sur la mine, ceci permettant aux doigts de bouger librement.

La tenue du crayon aura été expliquée et montrée (pince pouce-majeur, index souplement posé sur le crayon).

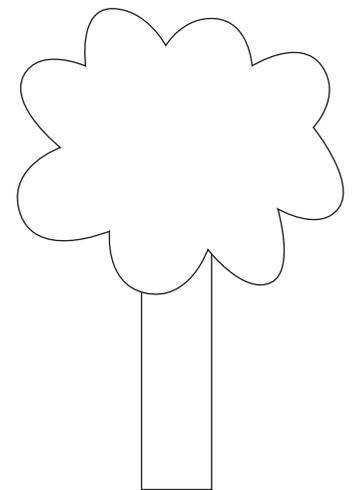
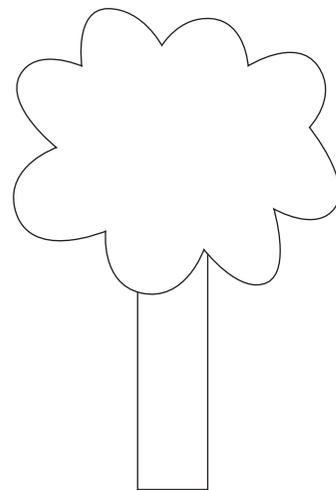
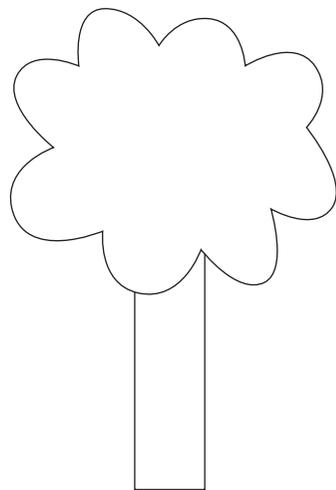
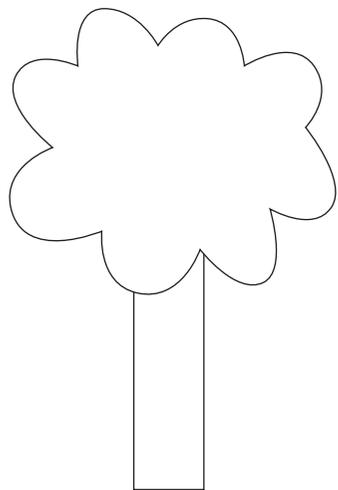
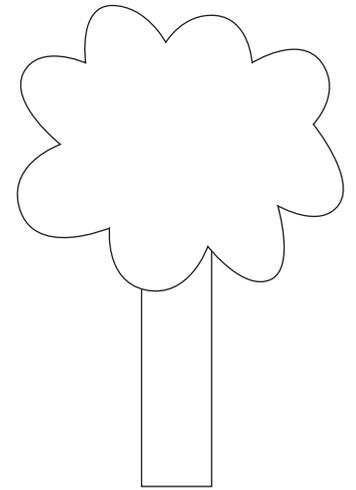
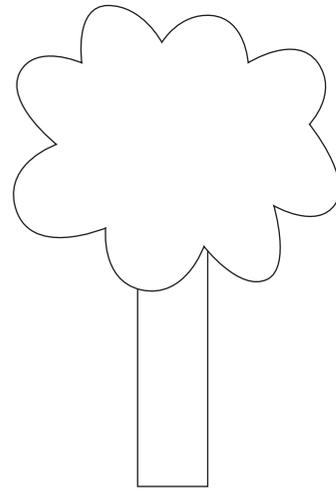
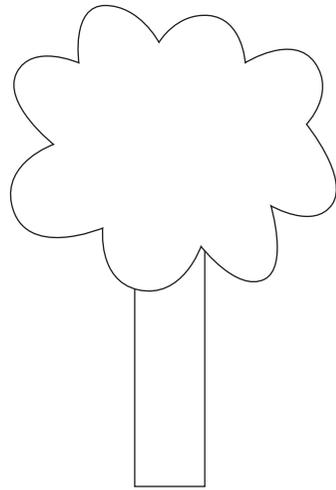
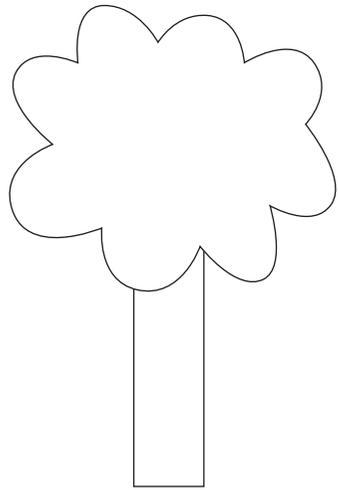


La feuille est inclinée ; la main est bien positionnée : elle est sur le dessin juste en-dessous de celui sur lequel elle travaille. De cette façon, la main est alignée avec le bras, ce qui ne provoque pas de tension musculaire.

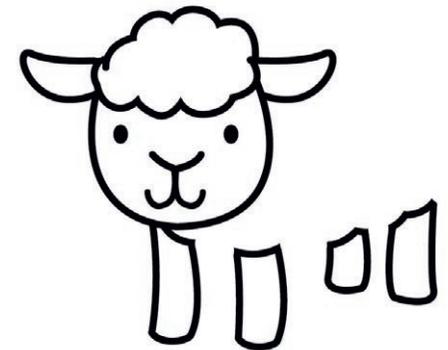
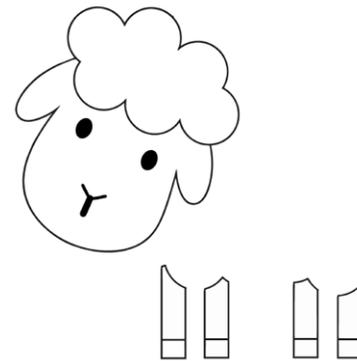
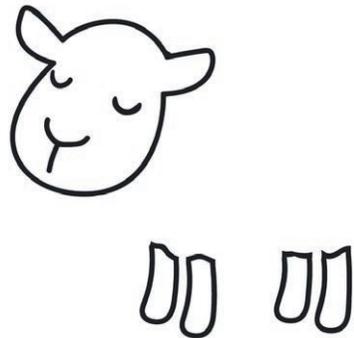
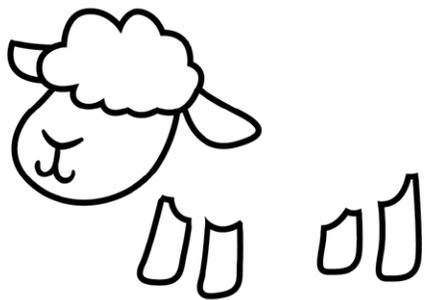
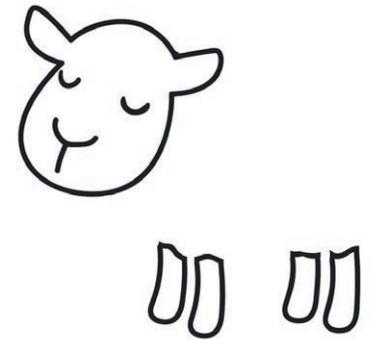
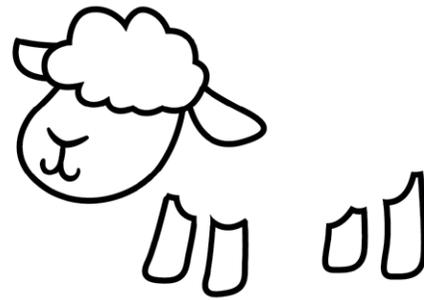
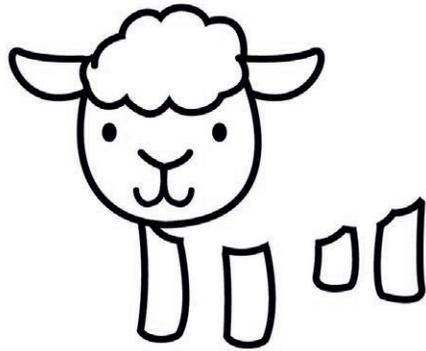
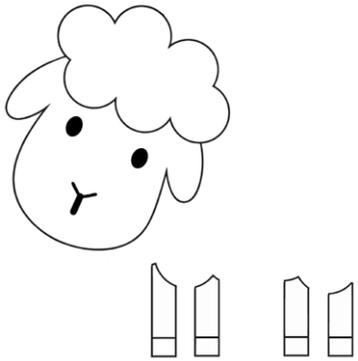
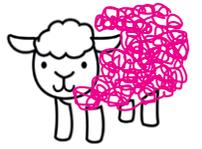
La feuille est droite ; on observe une cassure au niveau du poignet (crosse), ce qui provoque des tensions musculaires et à terme, des douleurs.



- Colorie les troncs des arbres et leur feuillage en bougeant bien tes doigts.
- Dessine les fruits en tournant tes doigts dans le sens de la flèche en comptant lentement jusqu'à dix.



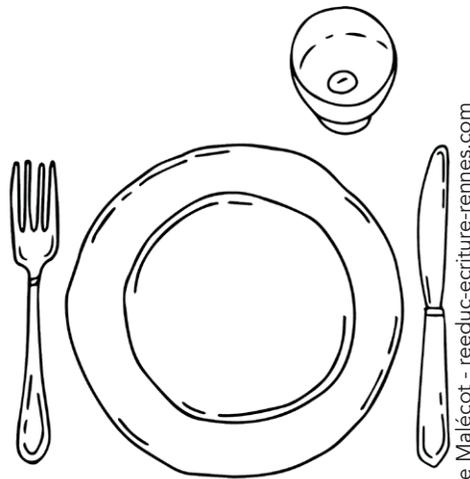
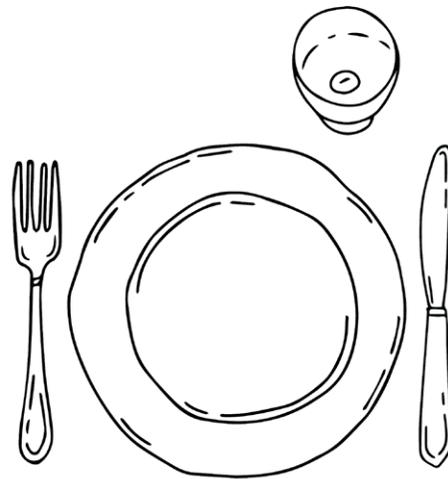
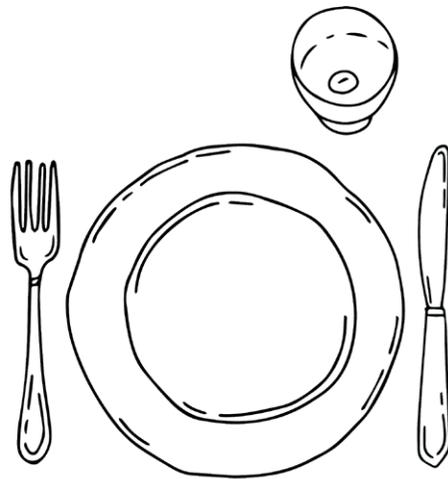
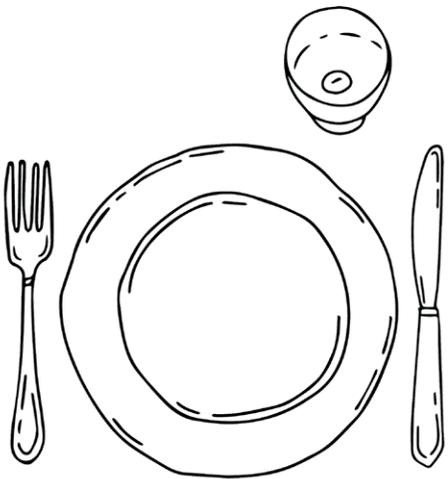
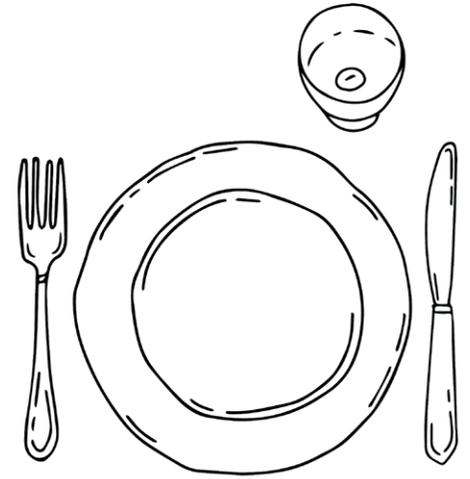
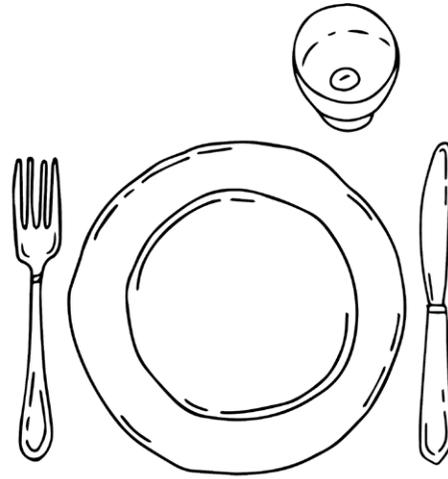
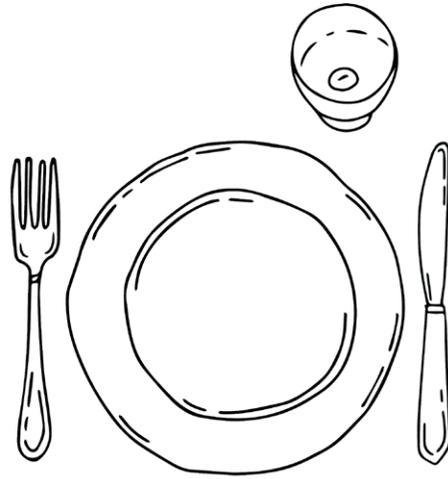
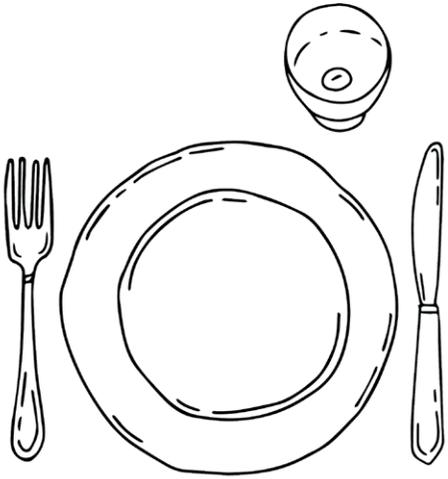
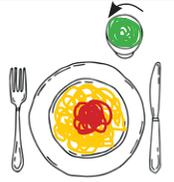
- Colorie la laine des moutons en faisant des gribouillis,
- Colorie leur tête en bougeant bien tes doigts.



Nom Prénom Date

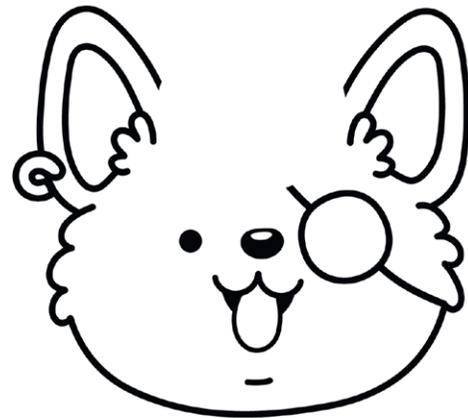
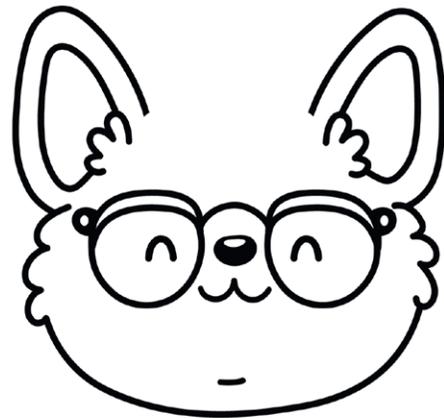
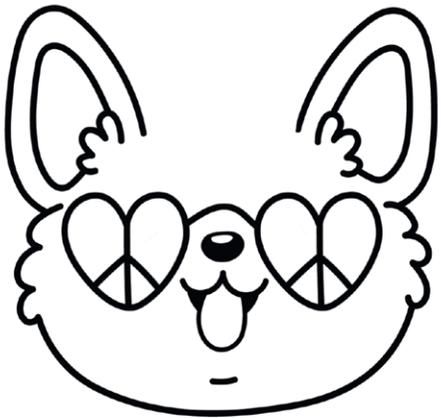
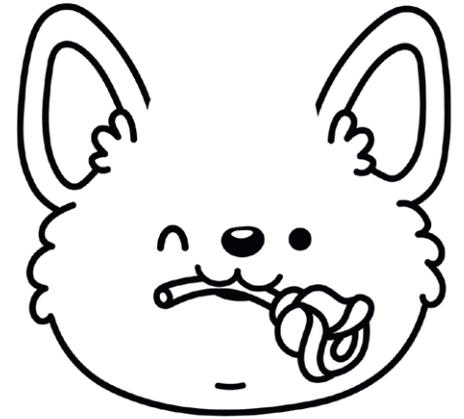
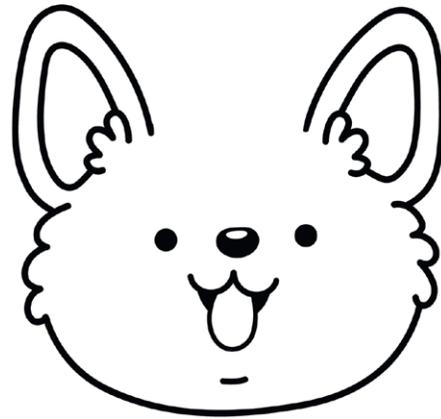
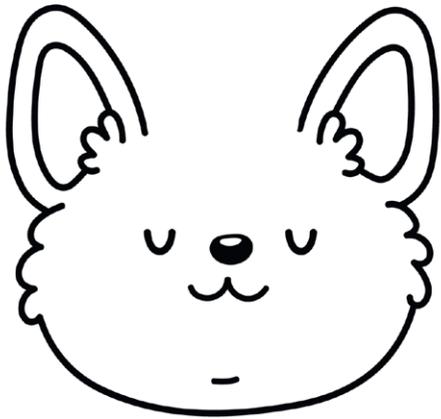
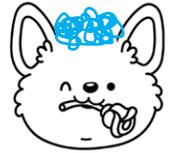


- Dessine les spaghettis, puis la sauce en bougeant bien tes doigts,
- Colorie les verres en tournant tes doigts dans le sens de la flèche en comptant lentement jusqu'à dix..



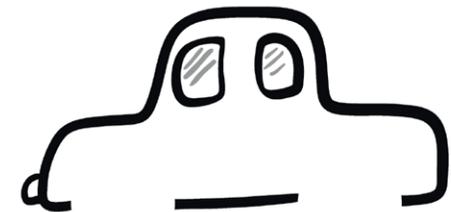
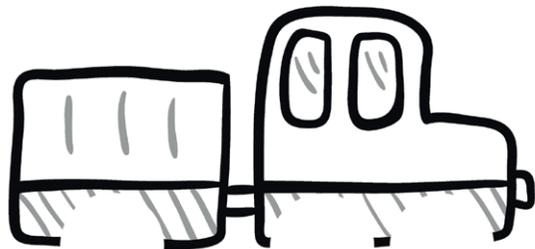
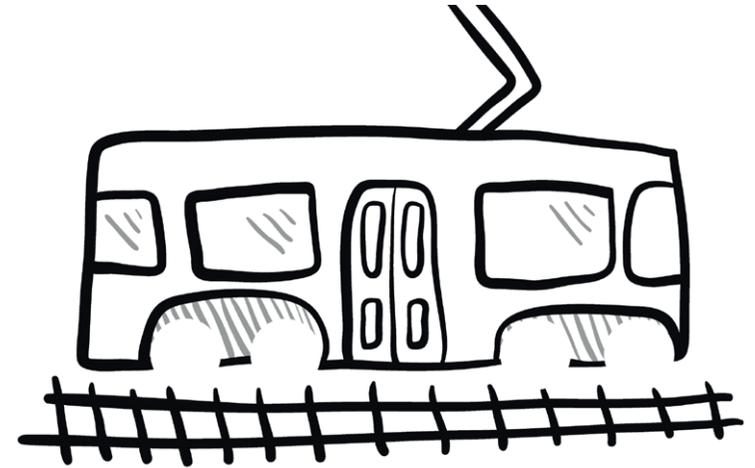
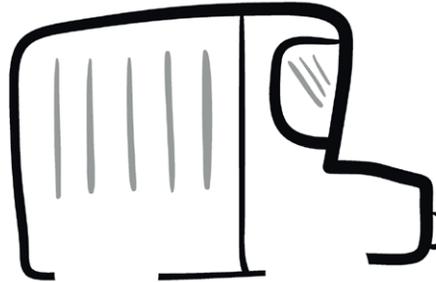
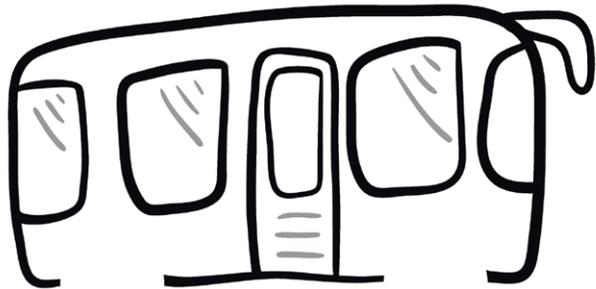
Nom Prénom Date

- Dessine les "cheveux" des chiens en faisant des gribouillis pour faire bien bouger tes doigts.
- Finis de colorier leur tête.



Nom Prénom Date

- Dessine les roues des voitures en tournant tes doigts dans le sens de la flèche en comptant lentement jusqu'à dix.
- Colorie-les en bougeant bien tes doigts.



Nom Prénom Date

- Dessine les yeux des monstres en tournant tes doigts dans le sens de la flèche en comptant lentement jusqu'à dix..

