

## ERGOTRUC - MAISON

### L'apprentissage par le mouvement



C'est bien reconnu, les enfants ont besoin de bouger beaucoup quotidiennement. Les études ont d'ailleurs démontré que le mode d'apprentissage actif, où les enfants peuvent utiliser leur corps et leurs sens pour s'engager dans une activité, est le plus efficace pour apprendre. Plusieurs enfants ont d'ailleurs beaucoup de difficulté à demeurer assis et concentrés pendant la période de devoirs ou pendant les repas. Il existe plusieurs façons de transformer les devoirs et les apprentissages en véritables occasions pour les enfants de vivre des expériences avec leur corps et par le fait même, d'assimiler plus facilement plusieurs notions académiques ou notions d'autonomie.

#### Saviez-vous que ... ?

Lorsque les enfants sont assis sur une chaise et que leurs pieds ne touchent pas au sol, ils ont tendance à bouger davantage! En effet, n'ayant pas de point d'appui stable au sol, les enfants ont tendance à s'asseoir sur leurs jambes, à se lever, à s'asseoir sur le bout de la chaise pour toucher au sol, ou encore à se balancer sur la chaise pour compenser leur instabilité. L'ajustement du mobilier ou l'ajout d'un appui-pied sous leurs pieds pourrait être un excellent point de départ pour aider vos enfants qui se tortillent pendant les devoirs ou les repas! Il existe des chaises évolutives, ajustables à la grandeur de l'enfant, qui peuvent aussi aider certains enfants à maintenir une bonne posture.

#### Idées d'activités pour ajouter du mouvement à la période de devoirs :

- Faire 5 minutes de « Jean dit... » pour « recharger les batteries ».
- Danser et chanter une règle à apprendre par cœur.
- Faire des courses à relais pour épeler ou classer des mots, sauter en épelant.
- Pour apprendre les mots de vocabulaire avec une épée en mousse et tracer les lettres.
- Faire écrire les réponses à la fois sur la feuille et sur un tableau, dans le miroir, dans les fenêtres, etc.
- Mettre à l'épreuve les connaissances dans un jeu de tic-tac-toe ou une bonne réponse doit être obtenue pour jouer à son tour.
- Se lancer une balle en se posant des questions sur la conjugaison ou sur les tables de multiplication.
- Varier les surfaces d'apprentissages (miroirs, fenêtre, grandes murales, tablette, etc.).
- Varier les positions de travail (couché à plat ventre sur le tapis, assis dans le canapé, sur un ballon d'exercice, debout, la feuille accrochée au mur à la hauteur des yeux, etc.)
- Permettre à l'enfant de prendre une pause active de deux minutes (par exemple : sauter sur mini-trampoline, pousser très fort sur le mur, manipuler de la pâte résistante, aller à la cuisine boire de l'eau) lorsqu'on sent que l'on perd son attention ou sa motivation.
- Précéder la période de devoirs par une activité sportive dans la cour ou une sortie au parc.

#### La puce à l'oreille :

Psitt! L'ergothérapeute peut accompagner les parents dans la compréhension des éléments contribuant à cette agitation motrice. Elle peut ensuite accompagner la famille, les enseignants et les intervenants dans la mise en place de stratégies efficaces pour y répondre de façon adéquate et pour optimiser la capacité d'apprentissage. Contactez-nous! Le saviez-vous? S'ils acceptent, nous pouvons également aller faire des observations à l'école ou au CPE/garderie pour aider les intervenants avec la problématique de l'enfant.



- [M'abonner pour recevoir les infolettres](#)

Contactez-nous par téléphone: 1-866-611-3746, par [courriel](#), notre page [Facebook](#).

En plus, le 1<sup>er</sup> contact est sans obligation de votre part!

[Cliquez ici pour nos coordonnées](#)



ENVOYER À UN AMI



SITE WEB



BLOGUE



f