

Une recette pour développer la motricité fine



Pâte à sel

Ingrédients



2 doses de farine



1 dose d'eau



1 dose de sel



Colorant alimentaire

Facultatif. On peut aussi mettre des paillettes.

Préparation



1. Verse 2 doses de farine et une dose de sel dans un saladier.



2. Ajoute une dose d'eau.



3. Pétris le mélange avec tes mains afin de former une boule de pâte.

Après un temps de séchage d'une demi-journée au minimum, les objets fabriqués peuvent être cuits au four 90° pendant au moins 2 heures. Une fois refroidi on peut même les peindre !

Pâte à sel / Pâte à modeler

Saviez-vous que de pétrir de la **pâte à sel** permet aux muscles de la main de se renforcer? Selon l'âge, on commence par créer de grosses boules, des petites ou des serpents. Avec les plus grands, on s'amuse à reproduire des images 2D en trois dimensions. Vous pouvez aussi faire avec de **la pâte à modeler** ou de la pâte fimo.

Faire des exercices avec les mains

Voici quelques exercices simples à faire avec les mains :

- Avec le pouce de la main, l'enfant essaie de toucher l'un après l'autre l'extrémité de tous ses doigts; reprendre de plus en plus vite.
- L'enfant doit faire pivoter une pièce de monnaie sur la table à l'aide du pouce et de l'index (pour les plus petits, vous pouvez aussi utiliser une toupie).
- Demandez à l'enfant de toucher la table avec la main puis avec chacun des doigts en alternant pouce-main, index-main, majeur-main,...
- Invitez votre enfant à empiler des pièces de monnaie le plus haut possible.
- L'enfant doit enrouler du gros fil autour d'un doigt, de deux doigts, de trois doigts et ensuite, tout autour de sa main. (Attention à ne pas trop serrer!)