

Echauffement des doigts et des mains avant une activité d'écriture

Avant chaque séance d'écriture, il est important de créer un rituel pendant lequel vos enfants vont échauffer les muscles des doigts, du poignet, de la main et adopter une bonne posture pour pouvoir écrire.

Voici quelques petits exercices simples que vous pouvez leur proposer :

La danse des poignets : Votre enfant pose ses coudes sur la table, puis bouge les poignets vers l'avant, vers l'arrière, à gauche, à droite, puis les poignets tournent dans un sens, et dans l'autre.

Le réveil des doigts : Votre enfant a les poings fermés. Les doigts se réveillent les uns après les autres et sortent, puis gigotent pour se détendre.

Les fourmis : Les doigts de votre enfant se transforment en fourmis. Ils avancent et reculent sur la table, puis sur leur bras, leur tête, leur jambe...

Voilà ! Après cette petite gym des mains et des doigts, votre enfant est prêt pour une séance d'écriture !