

# Gymnastique des doigts - Motricité fine

Votre enfant n'a pas une tenue idéale du crayon, sa mobilité digitale est peu développée...

**Voici des exercices de jeux de doigts à réaliser tout le temps de la rééducation.**

Il ne faut pas pratiquer l'ensemble des exercices. Quelques-uns, un peu tous les jours.

Il faut environ **6 semaines pour changer une habitude.**

Donc, même si la tenue de votre enfant venait à s'améliorer rapidement, il ne faut pas arrêter de pratiquer ces exercices car la mauvaise posture pourrait vite revenir !

**Chaque exercice est à réaliser avec la main droite puis la main gauche**

## 1/ Faire un rond avec chaque doigt.

Doigts écartés, faire un rond avec le pouce et l'index puis le pouce et le majeur etc.

Entre chaque rond bien écarter les doigts.

Faire 3 séries puis faire les mêmes mouvements mais rapidement (sans écarter les doigts cette fois-ci).



## 2/ Faire le bec de canard

Coller la pulpe de l'index et du pouce (**les autres doigts sont dans la paume**)

Rapprocher les 2 doigts au maximum puis les tendre au maximum tout en restant les 2 doigts collés.



## 3/ Le piano

Les 2 mains à plat, paume au bord de la table, poignet à l'extérieur.

Lever chaque doigt un par un.

Trois fois de suite le même doigt puis on passe au doigt suivant.



## 4/ La marche

Le majeur et l'index représentent les jambes et avancent sur la table.

Tous les autres doigts sont recroquevillés dans la paume de la main.

Ensuite on fait pareil avec les doigts qui reculent.



## 5/ Le gratte-gratte

Poser le poignet bien à plat, la main en poing.

Gratter la table avec l'index puis le majeur.



## 6/ La prière

Les 2 mains sont collées. On écarte les pouces puis on écarte les index etc. Jusqu'au dernier doigt.

2<sup>ème</sup> version : paume décollée - 3<sup>ème</sup> version en croisant les doigts



## 7/ Le poing

Serrer le poing puis relâcher en écartant les doigts.

Faire plusieurs séries.



## 8/ Le soldat

L'index et le majeur sont bien droits puis ils se plient chacun leur tour en restant sur place.



