

Progression attention en PS

Période 1

1. Qu'est-ce que l'attention :

Séquence 1

- Mon doudou n'écoute pas
- Vous dit-on parfois qu'il faut être attentif, faire attention ? Quand, pourquoi ?
- Identifier des images d'enfants attentifs ou non

Diaporama 11

2. Comment être attentifs ?

- Lecture d'affiche : être attentif en regroupement

Diaporama 12

3. Sont-ils attentifs ?

- Classe séparée en deux. Je décris une image sur l'écran, les uns écoutent, les autres observent. (distraction ; bruit, balle qui roule...)
- Échange
- Image : l'enfant dans sa bulle : Pour être attentif je dois me mettre dans une bulle d'attention.

Diaporama 13

4. Les cinq sens

- Observation d'un raisin sec avec les 5 sens
- Indiquer pour chaque action le sens nécessaire

Diaporama 14

activités tout au long de l'année sur chacun des sens et jeux des tiroirs sur les sensation
<https://dessinemoiunehistoire.net/projet-5-sens-maternelle/>

5. Attention et sensations du corps

- Fermer les yeux et prendre conscience de sa respiration
- Quand est-il important de faire attention aux sensations du corps

Exercices de respiration pendant le temps calme tout au long de l'année

Période 2

1. L'attention et la petite voix

- Observer une suite de 4 images. La mémoriser en se servant de sa petite voix.

Diaporama 15

Reprise de cette activité pour la mémorisation du vocabulaire, jeu de kim, mémorisation des comptines tout au long de l'année.

2. L'attention et les images mentales

- Jeu du chien noir avec une tache blanche. Fermer les yeux et ne surtout pas penser à ...

- Imaginer les yeux fermer le trajet de la classe à la cantine

Reprise de cette activité lors des temps calmes : médiation sur des images mentales et lors de la lecture d'histoire image mentale des illustrations.

3. L'attention et les émotions

- On peut porter son attention sur les émotions. Les quelles pouvez-vous ressentir
- Observer décrire et mimer les photos des principales émotions : colère, joie, dégoût, surprise, tristesse et peur.

Diaporama 16

- Lecture du livre : les couleurs des émotions

Mise en place d'étiquettes émotion à scratcher sur sa photo de présence.

Bouteille des émotions : bouteille avec raphia de couleur selon les émotions. Faire remettre le raphia dans la bouteille pour ranger son émotion lors de colère ou tristesse, ou énervement...

4. Le besoin d'attention

- Qu'est-ce que le besoin d'attention ?
- Pour être attentif il faut être en contact. Que se passe-t-il si on ne fait pas attention dans ces situations ?

Diaporama 17

- Clochette de l'attention

5. Jeu du miroir

- Jeu du miroir avec contact physique : ballon
- Jeu du miroir sans contact physique
- Jeu du miroir avec consignes orales (avec ou sans distraction)

Reprise du jeu en collectif en motricité

Période 3

1. L'équilibre attentionnel

Séquence 2

- En motricité, marcher sur des poutres de différentes hauteur et largeur. Ressentir les forces qui nous déséquilibrent et les actions à mener pour ne pas tomber.
- Maintenir un cylindre debout dans la paume de la main. Résister aux distractions (bruit, balle qui roule)
- Faire le lien avec l'attention en classe : Quand on essaie d'être attentif, il se passe la même chose que lorsqu'on traverse une poutre. Il faut rester en contact dans les deux cas.

2. Évaluer l'attention nécessaire

Symboliser les poutres par une couleur selon la difficulté vert orange rouge.

Diaporama 21

3. les habitudes et le mode marionnette

Séquence 3

Certaines perceptions entraînent des actions automatiques : c'est le mode marionnette

Diaporama 31

4. Distinguer bonnes et mauvaises habitudes

Rechercher des bonnes habitudes : regarder avant de traverser, éteindre la lumière avant de sortir, ramasser son crayon qui tombe par terre.

Lancer une balle : quelle est votre réaction automatique ?

Peut-on toujours réagir ainsi ?

Diaporama 32

5. Mettre en évidence les automatismes

Jeu de Jacques a dites-moi

6. Les neurones aimants

Jeu avec bille métallique et aimants : faire dévier la bille.

Fiche j'aime je n'aime passe-t-il

Les neurones aimants sont utiles pour se concentrer sur ce qu'on aime mais peuvent nous déconcentrer sur une activité moins attractive.

Diaporama 33

Période 4

Séquence 4

1. Les neurones chefs

Jeu de ni oui ni non

Quelle est l'intention ? Qu'est-ce qu'on doit faire ?

Expliquer le rôle des neurones chefs : ils nous permettent de réaliser ce que l'on doit faire sans céder aux neurones aimants.

Diaporama 41

2. Garder le cap, faire une chose à la fois

jeu des gobelets : suivre un seul gobelet

Reprise de l'activité avec la tablette : jeu des gobelets

3. Faire une tache à la fois

Compter pommes, arbres et papillons en même temps puis un à un.

Diaporama 42

4. Minimoi et maximoi

séquence 5

définition

mimer minimoi et maximoi pour compter des formes géométriques

classer des actions qui doivent ou non être découpée

diaporama 51

5. Découper des tâche complexes

Prolongement : établir des listes d'actions à réaliser pour effectuer une tâche complexe.

Diaporama 52

Période 5

séquence 6

1. Le regard et l'abeille

- Image des fleurs. Où va se poser l'abeille ? Regard attiré par les couleurs...

- Tableau avec des images puis vide : où était l'abeille ?
Où était le chien ?

- Entoure les personnages du tableau

diaporama 61

2. Que fait mon abeille ?

- Faire travailler le regard en sacade : jeu des différences
- Fixer du regard

diaporama 62

3. Rétablir l'équilibre

Jeux où est Charlie. Perturber avec laser... inviter les enfants à ne pas se laisser déconcentrer.

Diaporama 63

4. Pénolescope

séquence 7

Pénolescope avec la petite voix

Pénolescope avec une image mentale

5. Pam/ stop

Pam = Penser A quelque chose de Mieux

Observer une image avec beaucoup de détail. S'arrêter fermer les yeux dès qu'on pense à autre chose.

6. PIM

Comment transporter un verre d'eau plain sans le renverser ?

Comment se concentrer

P ; pouce (perception : ce que je vois, j'entends, je sens)

I : index (intention : ce que je dois faire)

M : majeur (manière d'agir : comment je dois faire)

7. Rechercher des PIM

Rechercher des exemples de PIM

Colorier :

- P : regarder les bords du coloriage.

- I : colorier une zone bien délimitée sans dépasser.

- M : contrôler les mouvements des doigts pour bien tenir le crayon et maîtriser le tracé.

Apprendre une comptine

- P ; Ecouter, regarder éventuellement l'illustration

- I ; savoir redire la comptine

- M ; utiliser sa petite voix pour répéter dans sa tête, créer des images