

La motricité à la maison !

Parce que les enfants ont besoin de bouger ... voici quelques idées d'activités physiques que vous pouvez proposer à votre enfant à la maison



Les activités physiques sont indispensables aux enfants. Elles favorisent leur capacité à se concentrer et se centrer sur les différentes activités que vous allez leur proposer tout au long de la journée. Ces activités peuvent être proposées quotidiennement et même plusieurs fois dans la journée.

À l'école maternelle, les enfants font 30 minutes de motricité par jour. À cela, se rajoute deux récréations de 30 minutes chacune (une le matin, et une l'après-midi) où les enfants se dépensent. Les jours d'école, vos enfants sont donc actifs pendant 1H30. Voilà pourquoi il est important même dans ce moment de confinement, de continuer de proposer à vos enfants des petits jeux sportifs. Si votre enfant ne tient plus en place sur sa chaise et n'arrive plus à se concentrer sur une activité, vous pouvez réaliser une **PAUSE ACTIVE** de quelques minutes

Idée 1 / Jouer au jeu de l'oie des petits sportifs ou à l'alphabet du sport !

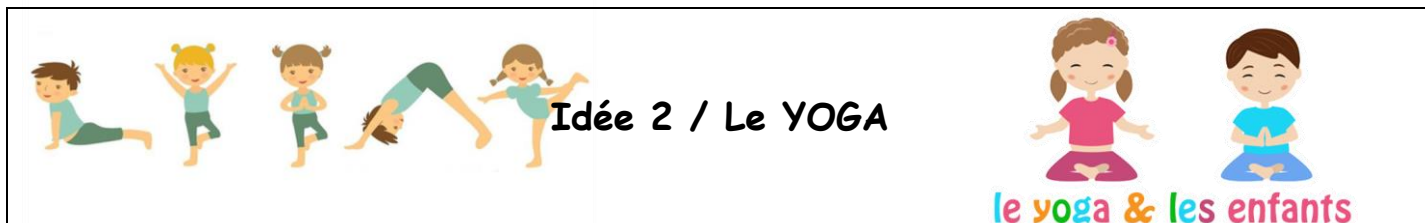


1/ Vous trouverez en PJ **un jeu de l'oie des petits sportifs** : pas besoin d'imprimante, juste un téléphone, une tablette, un ordinateur ou vous pouvez aussi le créer vous-même ! Cela permettra aussi à votre enfant le lancer le dé, compter, lire des nombres et réaliser différents mouvements.




2/ Sur le même principe vous trouverez en pièce jointe **l'alphabet sportif** : pour les plus petits il s'agit de piocher une lettre (la reconnaître éventuellement) et faire les mouvements proposés, les plus grands peuvent écrire des mots ou leur prénom et réaliser les mouvements correspondants à chaque lettre.





Le yoga est une discipline très complète, à la fois amusante et efficace, qui permet aux enfants de développer leur motricité, leur confiance en soi, d'apprivoiser leurs émotions mais aussi de développer leur équilibre. Elle lui donne des clefs pour se concentrer et s'apaiser.

1 / Vidéo Yoga - Dès 3 ans -  Une séance pour faire du yoga avec vos enfants en les aidant à se canaliser et à se calmer. Les postures prennent le nom d'animaux pour intéresser l'enfant et l'amuser.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb_title Vidéo Yoga & Danse

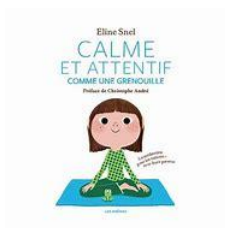
<https://youtu.be/YXUuyIMgK4Q>

2/ Comptines à gestes : Proposer à vos enfants une activité toute douce accompagnée de musique entraînante. https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb_logo

3/ Un peu de méditation pour aider vos enfants à retrouver un peu de calme et sérénité

Calme et attentif comme une grenouille est un ouvrage de référence pour la méditation des petits + ressources gratuites à télécharger

<http://meditations.arenas.fr/calme-et-attentif-comme-une-grenouille-ton-guide-de-serenite/>



<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>



Idée 3 : la Danse

La danse est un moyen facile et accessible à tous si vous voulez faire du sport à la maison : la danse permet de faire bouger toutes les parties du corps. Il suffit de mettre de la musique et de pousser un peu les meubles pour vous défouler en famille et garder la forme.

1/ Jeu de la statue

Une musique et c'est partie !

Lorsque la musique démarre, les enfants peuvent danser et bouger à leur guise. Quand vous coupez le son, ils doivent s'arrêter net et ne plus bouger, comme des statues.

Demandez-leur d'expérimenter des positions différentes à chaque fois que la musique s'arrête et qu'ils doivent faire la statue !

2/ le jeu du mouchoir

Donnez à votre enfant un mouchoir en papier. Sans le pincer ou le tenir avec ses doigts il doit faire bouger le mouchoir tout le temps de la musique. Le mouchoir ne doit jamais s'arrêter ni tomber par terre.

Votre enfant va chercher différentes manières de faire bouger le mouchoir, au besoin aidez le (vous pouvez le poser sur la main et bouger plus ou moins rapidement la main ou le bras, il est possible de le lancer et le rattraper, de souffler au-dessous pour le faire voler, de le passer d'une main à l'autre...). Lorsqu'il n'y a plus de musique il ne faut plus bouger.

Vous pouvez filmer votre enfant et lui montrer ensuite, il sera très content de se voir à l'œuvre.





Idée 4 : les jeux d'orientation et d'équilibre



1/ le parcours de motricité : vous pouvez créer un parcours de motricité à votre enfant en utilisant le mobilier de la maison.

- Ramper sous une chaise, sous une table
- Sauter (à pieds joints d'un point à un autre, à cloche pied...)
- Grimper par-dessus de gros coussins, sur une chaise...
- S'équilibrer : marcher sur des coussins, traversins, peluches, marcher sur une corde ou un fil posé au sol en suivant les courbes
- Rouler : ce côté sur un tapis...

Evitez les chaussettes (risque de glisser) et rester bien à côté de votre enfant, en proposer que des activités ne présentant pas de danger...



2/ jeu d'orientation : retrouve ton doudou.

Matériel : le doudou ou un jouet de votre enfant.

Prendre en photo le doudou dans différentes pièces de la maison. Montrez ensuite la photo à votre enfant en lui demandant de bien observer la photo, d'identifier et nommer le lieu où elle a été prise et d'aller replacer le doudou exactement au même endroit, comme sur la photo.

Vous pouvez par la suite organiser à partir de ce jeu une petite chasse au trésor avec un trésor à la clé (bonbon, gouter, dessin...). Prenez des photos de différents lieux de la maison où vous avez caché un indice et à chaque indice trouvé montrer une nouvelle photo d'un nouveau lieu et ainsi de suite jusqu'au trésor.

Idée 5 Des activités pour lancer et viser

Si vous n'avez pas de petite balle (petit ballon, balle de pingpong, balle de tennis...) à votre disposition alors vous pouvez en fabriquer ! Avec un ballon de baudruche, des bas, des chaussettes, à remplir avec du sable, de la semoule, de la farine ou juste en roulant en boule des chaussettes



1/ Viser une cible : lancer avec précision

Placez votre enfant à un endroit précis, puis demandez-lui de lancer le projectile vers une cible (un bac, un carton, un sceau, un sac de course, un panier à linge...). Selon sa progression, vous pouvez éloigner celle-ci au fur et à mesure.

Variation des projectiles : petits objets, doudous, chaussettes... votre enfant va devoir adapter son geste et sa puissance à l'objet qu'il lance.



Variante : lancer haut : demandez à votre enfant de s'allonger sur le dos par terre et placer un contenant (carton...) en hauteur juste derrière lui (canapé...). Il va devoir lancer (des doudous, des chaussettes) dans le carton en restant couché au sol (il va devoir lancer haut...).

2 /Faire rouler : le jeu de quilles où les quilles peuvent être remplacées par des bouteilles en plastiques (eau, lait...) remplies de sables, d'eau ... fabriquez des quilles et demandez à votre enfant en utilisant de les renverser en faisant rouler une balle, en modifiant progressivement la distance.



3/ Lancer avec précision et force : le jeu du chamboule-tout où les objets renversés peuvent être des boîtes de conserves vides, des briques de lait, des rouleaux de papier WC...

Astuce : installer les objets sur un tapis ou un plaid pour limiter le bruit...

