

La motricité à domicile

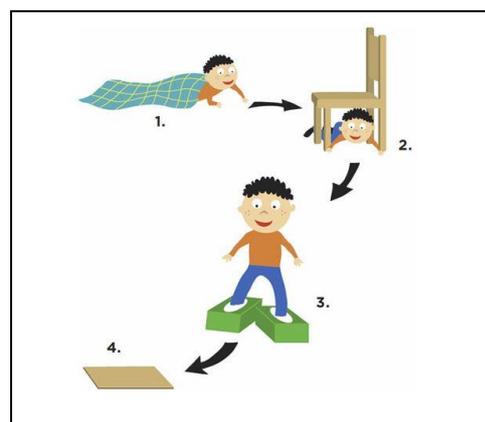
Vos enfants ont besoin d'expérimenter, de grimper, de courir, de sauter, de rouler, de ramper, de glisser... C'est l'occasion de franchir des obstacles, de vaincre ses peurs, d'affiner ses gestes, de trouver l'équilibre, de prendre conscience de son corps dans l'espace.

Pour cela, nous vous proposons de mettre en place un parcours de motricité avec vos enfants en détournant facilement le mobilier de votre logement. Vous pourrez adapter le parcours à chaque enfant en fonction de l'âge, des capacités, des besoins et des envies de chacun.

C'est peut-être l'occasion de partager un temps de jeux en famille et de prendre du plaisir tous ensemble !

Matériel :

- Tapis gym
- Tunnel
- Marches de rehausseur
- Chaises
- Tables
- Canapé
- Cerceaux
- Cartons ou bac de jeux (pour lancer des balles dedans)
- Boîtes à mouchoir (à mettre aux pieds)



Installation :

- Installer le parcours avec vos enfants, selon leurs envies, en détournant le mobilier du domicile.
- Laisser-les découvrir le parcours et s'en saisir par eux-mêmes tout en restant disponible s'ils en ressentent le besoin
- Dans un second temps, proposez des variantes (passer dessus, dessous, en rampant...) pour accentuer la difficulté. Accompagnez-les dans ces nouvelles propositions.
- Faites évoluer le parcours d'une fois à l'autre
- Faites participer les enfants au rangement
- Expliquez clairement aux enfants quand l'activité est terminée





DEFI DES FAMILLES !



LE CHALLENGE DES ANIMAUX

- ❖ Mettez les membres de votre famille au défi de développer leur équilibre en sautant comme un **kangourou**. Sauter pour aller déjeuner puis sauter jusqu'à la salle de bain pour se brosser les dents et surtout réaliser un parcours de motricité en sautant. La difficulté peut être graduellement augmentée pour les plus grands et les adultes. Allez-y, faites les kangourous !
- ❖ Hue **cheval** ! Les enfants montent sur votre dos ou sur vos épaules et c'est parti !
- ❖ Et si vous étiez tous devenus des **grenouilles** ? Faites de grands sauts pour sauter au-dessus d'un tas de Lego.
- ❖ Attention maintenant ramper ! Vous êtes des **serpents**...
- ❖ Allez-y petits **ouistitis** ! Grimpez sur papa ou maman en faisant le bruit du singe.
- ❖ Récupérez des boîtes à mouchoirs en carton vides et utilisez-les pour faire le parcours de motricité tel des **éléphants**. Vous pouvez si vous le souhaitez les colorier en gris ou coller du papier pour faire ses ongles.
- ❖ Aussi lentement qu'une **tortue**, vous devez chronométrer votre temps de parcours ! Soyez les moins rapides possibles !
- ❖ Enfin, si vous étiez une **girafe** ? Comment feriez-vous ?

N'hésitez pas à laisser place à la créativité et amusez-vous !

A VOUS DE JOUER !