

Les activités simples et amusantes :

Les enfants ont non seulement besoin de bouger énormément, mais aussi de varier leurs mouvements. Il est donc essentiel de consacrer du temps à des jeux non structurés et actifs, cependant cette période de confinement réduit nos possibilités de sorties et d'activités en extérieur, je vous propose quelques activités simples mais amusantes qui encouragent les enfants à bouger et développer leur habilité.

-LA MARCHE DES ANIMAUX :

Proposez à votre enfant de ramper comme un serpent, de sauter comme une grenouille, de marcher comme un cheval, de faire l'ours en marchant à 4 pattes....

-LE BALLON DANS LES AIRS :

Gonflez un ballon de baudruche et demandez à votre enfant de le garder constamment dans les airs en l'empêchant de toucher le sol en le tapant avec ses mains ou un objet de votre choix. Combien de temps arrivera-t-il à garder le ballon hors sol ?

-JACQUES A DIT :

Les règles sont simples et les mouvements infinis, Jacques peut demander de sauter, faites des grimaces, ramper, se tenir sur un pied, lever les mains...

-LA POUTRE :

Tracez une ligne droite sur le sol à l'aide d'un ruban à masquer ou autre et encouragez votre enfant à marcher sur cette ligne vers l'avant, à reculons, sur le côté. Quand votre enfant maîtrise la marche en ligne droite vous pouvez ajouter des difficultés : demi cercles, zigzags...tout cela permet de développer l'équilibre.

-LE LANCER DE SAC DE POIS :

Fabriquez un petit sachet dans lequel vous placez des légumes secs (par exemple un gant de toilette avec des pois chiche refermer). Faites vous des cibles à l'aide de paniers à linge, cerceaux, bassine...Le but est que votre enfant lance son sac dans une cible.

-L'EQUILIBRE : l'enfant place le sac sur sa tête et marche d'un point A à un point B sans le faire tomber, lorsqu'il contrôle la situation vous pouvez rallonger la distance, accélérer la cadence, le mêler à un parcours...

-PARCOURS D'OBSTACLE :

Faites marcher votre imagination et créer un parcours d'obstacles pour votre enfant : ramper sous des tables, passer sur des chaises, sauter dans des marques représentées au sol à l'aide de cerceaux, de feuilles de papier, tissu..., lancer de peluches dans un panier....

-BAGUETTE RUBAN :

Attachez un bout de ruban à un petit bâton, mettez de la musique et regardez votre enfant danser et tourbillonner en agitant sa baguette.

-SAUT EN LONGUEUR :

Mettez votre enfant au défi de sauter de plus en plus loin sur des lignes que vous marquez au sol.

-CACHE-CACHE :

ce jeu donne à l'enfant l'occasion de se cacher ou de cacher une peluche.

-CHERCHE ET TROUVE :

Faites une liste d'objets que votre enfant doit chercher et trouver.

-LA MICRO CHASSE AU TRESOR :

On connaît la chasse au trésor qui consiste à rechercher un trésor à l'aide d'indices. Voici une autre activité ludique et sensorielle : versez de la semoule, des lentilles, coquillettes, riz ou autre dans un saladier ou une bassine, cachez y des petits jouets et laissez votre enfant partir à la recherche de son butin. Quand il aura trouvé son trésor vous pouvez lui proposer des petits récipients et il pourra faire du transvasement avec le contenu de la bassine. Si vous êtes au sol vous pouvez vous installer sur une nappe ou un drap ce qui facilitera le rangement en fin d'activité.