

PARCOURS DE MOTRICITÉ A LA MAISON

Il est important que votre enfant puisse bouger se défouler se dépenser corporellement.

Proposez à votre enfant deux créneaux d'activités physiques par jour de 20' à 30' minimum.

Pour cela vous pouvez transformer votre appartement ou maison en parcours géant avec un minimum de matériel.

L'idée est d'organiser l'espace pour SE DÉPLACER, SAUTER, RAMPER, ROULER, GRIMPER.

Matériel possible: .

Vous pouvez bien entendu adapter vos parcours si vous n'avez pas tout le matériel.

-Corde ou ficelle

-Coussins

- Scotch et petits morceaux de papier ou bandes de papier que vous allez découper et scotcher au sol pour faire des repères

-Chaises

- Cartons ou bassine

Consignes de sécurité : gardez toujours votre enfant sous votre surveillance pendant ce temps de motricité !

Exemple de parcours :

Parcours 1 :

Marcher sur une corde ou une ficelle, passer sous une chaise, marcher en slalomant , en contournant des obstacles (rouleau de papier toilette, peluches, jouet, pour remplacer les cônes utilisés à l'école) sauter sur des bandes de papier scotchées au sol

Parcours 2 : le parcours des animaux : ramper sur les avants bras comme un crocodile, se relever, sauter 3 fois comme une grenouille ou un kangourou par-dessus 3 à 4 objets (peluches, rouleau de papier, marcher sur les mains et les pieds en même temps comme un gros éléphant),marcher comme un pingouin et rouler sur le côté.

Parcours 3 :

Marcher sur des coussins (positionner deux ou 3 coussins à la suite les uns des autres) en écartant ses bras, grimper sur une chaise, marcher à quatre pattes, sauter sur des ronds de papier fixés au sol, sur un matelas ou un lit, rouler sur le côté bras et jambes tendues .

Parcours 4 :

Marcher en arrière sur 1 à 2 m, monter sur une chaise puis passer sous une autre chaise ou une table, marcher sur le coté (vous pouvez scotcher une bande de papier pour que votre enfant marche dessus), marcher en mettant les pieds dans une ou deux bassines et/ou cartons, sauter par-dessus un obstacle (peluche, ou rouleaux de papier toilette)

N'hésitez pas à inventer d'autres parcours en variant le matériel, les obstacles et en variant les manières de se déplacer et de sauter (1 pied, deux pieds, en avant, sur place, sur le côté, en arrière, en contrebas etc...)

Retour au calme :

A la fin de la séance n'oubliez pas d'organiser un petit temps de retour au calme, surtout en période de confinement :

Sur un fond (ou non) de musique calme, demandez-lui de s'allonger en fermant les yeux et de respirer lentement en mettant sa main sur son ventre.

N'oubliez pas les choses essentielles :

- Comme toutes les activités que vous proposerez à votre enfant aider le à enrichir son langage : verbalisez les actions que fait votre enfant, demandez-lui ce qu'il vient de faire qu'elles sont les actions qu'il vient de faire et comment s'appelle le matériel utilisé.
- Aidez le à cultiver sa confiance : valorisez les efforts de votre enfant.: « Oui, vas-y ! Tu es capable! Ou encore bravo tu as réussi ! »

Une séance de langage liée au parcours de motricité :

Après la séance, proposez à votre enfant de refaire faire le parcours à son doudou ou à une grosse peluche et pourquoi pas à vous et/ou à ses frères et sœurs ! Cela lui permettra de développer son langage et de faire faire du sport à toute la famille car tout le monde en a besoin.



... sans aucun doute bien apprécié par votre enfant ! Il lui permet de libérer son énergie, prendre du plaisir, libérer ses tensions travailler son langage.