

# LE SPORT Á LA MAISON

## Recommandations générales

Vos enfants ont besoin de bouger énormément, mais aussi de varier leurs mouvements et d'enrichir leurs capacités motrices. Il est donc essentiel de consacrer du temps à des jeux , mais aussi de prévoir une foule d'activités simples et amusantes qui les motiveront   bouger et à développer leurs habiletés de différentes façons.

Dans un jardin, une cour, faire du vélo, de la trottinette, de la corde à sauter... Participer aux tâches domestiques : vider ou remplir le lave-vaisselle, ranger les paniers de linge, porter les sacs d'épicerie, aider à ramasser les feuilles... Encourager votre enfant à inventer ses propres jeux.

Voici 2 jeux qui agrémenteront un temps d'activités physiques à la maison.

### Jeux de locomotion

#### 1-La marche des animaux

  l'intérieur ou à l'extérieur, Mettre une musique "calme", nommer ou montrer la photo d'un animal , puis encouragez votre enfant à se déplacer comme cet animal .

Invitez-le   :

  ramper comme un serpent,  
  sauter comme une grenouille,  
  galoper comme un cheval,  
  dandiner comme un canard,  
ou à marcher à quatre pattes comme un chien, un chat ou un ours...



**Arrêter la musique**   certains moment et votre animal s'immobilise comme une statue.

Voici 2 liens qui vous aideront à réaliser cette activité avec votre enfant :

<https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI>

<https://www.youtube.com/watch?v=2HAddMPWn3o>

#### 2-La chasse au trésor

Dehors ou à l'intérieur, cachez des petits jouets dans différents endroits de la pièce, de la maison ou du jardin, et laissez votre enfant partir à la recherche de son butin. Il est possible de le mettre au défi en imposant une durée. Précisez le nombre d'objets à trouver.

