

Comment bouger à la maison avec les plus petits ?

Les enfants de 2 à 5 ans 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, mais aussi de prévoir une foule d'activités simples et amusantes qui les motiveront à bouger et à développer leurs habiletés de différentes façons.

La marche des animaux

Que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur (jardin), encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours. / **Habiletés : bondir, galoper**

Garder le ballon dans les airs

A l'intérieur ou dans le jardin, par une journée calme et sans vent,, demandez à votre enfant de garder un ballon (de baudruche) constamment dans les airs en le frappant avec ses mains. Combien de temps parviendra-t-il à garder le ballon dans les airs? Si vous avez plusieurs enfants ils peuvent jouer ensemble et collaborer, les plus grands aidant les plus petits. / **Habiletés : frapper à la volée, frapper**

Poutre

Il n'est pas nécessaire d'utiliser une vraie poutre de gymnastique pour apprendre à se tenir en équilibre. À l'intérieur, tracez une ligne droite au sol à l'aide de ruban à masquer. Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne. À l'extérieur, vous pouvez utiliser une planche de bois ou une corde ou encore tracer une ligne à la craie. Lorsque l'enfant maîtrise la marche en droite ligne, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout. / **Habileté : équilibre**

Parcours à obstacles

À l'intérieur ou à l'extérieur, laissez aller votre imagination et créez un parcours à obstacles pour votre enfant. Faites-le ramper sous des tables, grimper sur des chaises, sauter par-dessus des cordes ou d'un cône à l'autre, traverser une boîte en rampant, sauter dans des cerceaux alignés, lancer des peluches dans un panier à linge, etc. **Habiletés : agilité, équilibre, coordination**

Le jeu de l'hélicoptère

Faites tourner une corde à danser près du sol en la tenant par une extrémité; votre enfant doit sauter par-dessus sans la toucher. Soyez prêt à inverser les rôles si votre enfant veut faire tourner la corde! / **Habiletés : sauter, agilité**