

Idées de jeux moteurs pour les plus grands !



Idéalement, toutes les activités motrices se font pieds nus afin d'être en sécurité, d'avoir des sensations plus fines permettant d'adapter son équilibre !
Pour les plus grands cela signifie marche bien acquise.

1) Jeu de course (pour les plus de 2 ans, 2 ans et demi)

Faire deux lignes distinctes l'une de l'autre avec des petites bouteilles d'eau ou des plots si vous en avez.

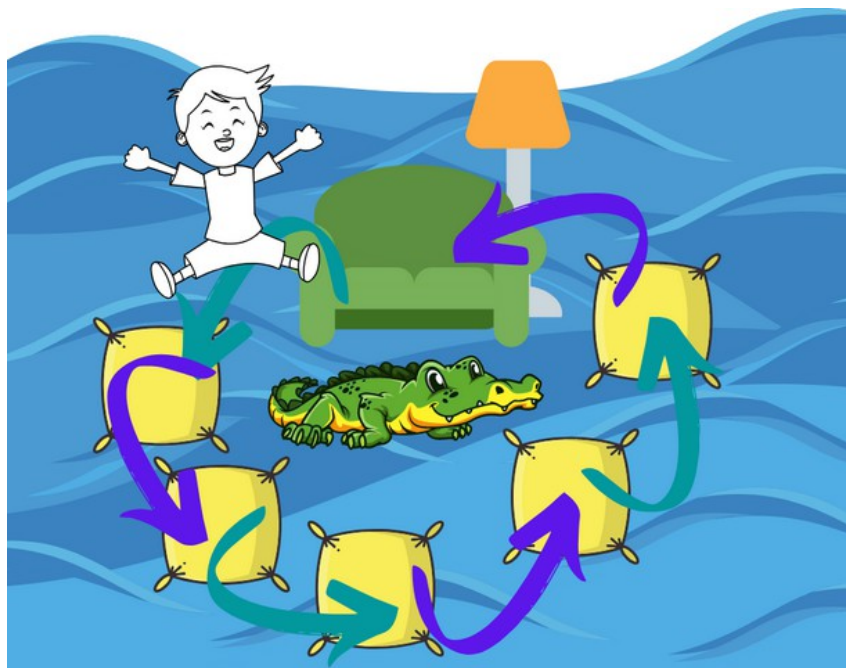
D'un côté de chaque ligne disposez des peluches, de l'autre côté disposez un bac.

L'objectif est de rapporter toutes les peluches avant l'adversaire.

Pour cela, vous devez effectuer l'aller à 4 pattes (au-dessus des bouteilles) et le retour en slalomant entre les bouteilles, sauter sur un pied, sauter à pieds joints...

Vous pouvez bien sûr varier les moyens de traverser la ligne : sauter entre les bouteilles

2) Jeu du crocodile « Croco saut »



Disposez des coussins sur le sol en formant un cercle avec le canapé (ou sans pour plus de sécurité). L'enfant doit sauter du canapé au premier coussin ou de coussin en coussin, puis au second, etc. jusqu'à revenir sur le canapé ou sur le premier coussin sans toucher directement le sol qui est de l'eau dans lequel nagent des crocodiles un brin affamés...

(source : papapositive.fr)

3) Bowling

Matériel :

- Legos
- Balles ou chaussettes roulées en boule

Construisez avec votre enfant 6 tours de legos qui correspondront aux 6 quilles de bowling (vous pouvez en faire plus si vous le souhaitez).

Disposez les quilles : 3 derrière, 2 au milieu et 1 devant

Utilisez une écharpe ou du scotch coloré pour marquer la ligne d'où vous devez tirer la balle et c'est parti !

Temps sensoriel pour les petits et les grands !

Pour les enfants qui se déplacent peu pour l'instant, vous pouvez également, sans utiliser de parcours moteur, vous allonger à côté de votre enfant et éveiller sa curiosité pour l'amener à se mouvoir tranquillement, à son rythme, en lui montrant des jouets que vous positionnez sur les côtés pour l'amener à se tourner, voir se retourner !

Dès que votre enfant montre des signes de fatigue, n'hésitez pas à l'accompagner à se retourner sur le dos pour qu'il se repose.

Vous pouvez également jouer à des jeux de cache-cache en tenant un foulard un peu transparent devant votre visage et en vous montrant et vous cachant.

Si vous avez des balles à picot (ou balles de tennis ou petit ballon), vous pouvez également la passer en exerçant une légère pression, sur le corps de votre enfant ; cela éveille sa conscience corporelle.



Idées de jeux moteurs pour les plus petits !



Idéalement, toutes les activités motrices se font pieds nus afin d'être en sécurité, d'avoir des sensations plus fines permettant d'adapter son équilibre !

Parcours moteur

Ici je vais laisser part à votre créativité et vous donner à titre indicatif ce qui peut vous servir pour un parcours moteur.

Pour les plus petits (ceux qui n'ont pas acquis la marche de manière assurée), privilégiez des meubles bas (coussins, bacs, bancs éventuellement, des tunnels ou cartons si vous avez).

N'hésitez pas à utiliser des couettes ou des tapis pour sécuriser autour du parcours (autour des bacs, du meuble à chaussures, les éléments en hauteur).

Les chaises : alignées les unes après les autres, elles peuvent servir de tunnel pour que l'enfant rampe en-dessous (vous pouvez, si vous en avez, utiliser un carton pour la même utilisation)



Les coussins/ traversins/ peluches : de différentes textures et épaisseurs, ils vont solliciter la sensorialité et l'équilibre de votre enfant

Les bacs/ meubles à chaussures/ bancs : peuvent permettre à l'enfant de grimper, de répondre à ce besoin de changer de niveau. Ils servent d'appuis également pour ceux qui sont en train de passer du 4 pattes à debout !

- Quelques compléments pour cette activité :

Restez près de lui durant ce parcours afin de l'encourager au besoin et par question de sécurité et profitez de le voir évoluer à son rythme !

Faites lui confiance, il fera ce qu'il se sent capable de faire.

Si vous avez peur, n'hésitez pas à lui dire que c'est vous qui avez peur. Il peut le comprendre et cela lui permet de savoir que c'est votre limite et non la sienne. Et ensuite, changez la proposition afin que cela convienne à votre enfant et à vous.

Laissez votre enfant aller à son rythme, prendre le temps de trouver ses appuis, ses équilibres et ses déséquilibres, afin d'acquiescer une nouvelle posture seul.

Il aura bien entendu besoin de votre regard, de votre présence et de vos paroles =)