



De l'activité motrice pour les tout-petits...

Pas facile d'occuper nos enfants en ces temps de confinement surtout lorsqu'on sait que bouger est un besoin vital pour le jeune enfant.

Voici quelques petites idées et astuces à mettre en place facilement et rapidement à la maison afin de leur permettre de grimper, ramper, descendre, sentir, explorer et s'essayer.

De la naissance à 8 mois / 1 an environ:



Pour les non marcheurs, les bébés qui ne se déplacent pas encore, l'activité motrice est mise en place par le parent puisque l'enfant ne peut se déplacer seul et elle passe par les sens.

- N'hésitez pas à les allonger au sol sur le dos sur un tapis ou sur une couverture en disposant quelques jouets (mais pas trop) de chaque côté de leur tête afin de leur donner l'envie de se retourner et d'aller attraper ces jouets.

Profitez-en pour vous installer auprès d'eux et racontez leur des histoires, chantez leur des chansons.

- Lorsque le tout-petit montre l'envie de se retourner et ainsi passer du dos au ventre, n'hésitez pas à l'aider un peu au début en accompagnant de votre main le retournement au niveau des fesses par exemple pour l'aider à basculer et encouragez le.
- Les massages vont favoriser également la motricité du tout-petit. Pour ce faire, utilisez vos mains ou une balle (balle de tennis ou tout autre balle/jouet) et masser chaque partie du corps l'une après l'autre en nommant les différents membres ou les différentes parties du corps que vous êtes en train de masser. N'oubliez pas le dos, les bébés adorent !
- N'hésitez pas à utiliser une plume ou un pinceau pour caresser et stimuler les différentes parties du corps de votre bébé. Si vous êtes 2 adultes à la maison, vous pouvez installer votre bébé au milieu d'un drap ou d'une couverture, en saisir chacun 2 coins aux extrémités et le bercer ainsi doucement en chantant « bateau sur l'eau » par exemple.



A partir de 8 mois/1 an :

Lorsqu'il commence à se déplacer à 4 pattes, sur les fesses ou debout, l'enfant va avoir besoin d'explorer son environnement.

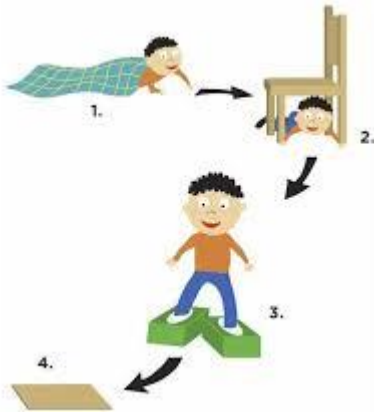
1. Parcours moteur :



Vous pouvez créer un parcours moteur à la maison avec les objets et le mobilier du quotidien.

Voici une liste non exhaustive de ce que vous pouvez utiliser :

- coussins, oreillers, couettes... de différentes épaisseurs pour passer ces obstacles en équilibre et sentir sous les pieds l'instabilité et la douceur,
- une chaise sous laquelle il faudra ramper,
- un panier à linge sur lequel il faudra grimper puis redescendre ou dans l'autre sens dans lequel il faudra grimper pour s'installer puis en ressortir,
- des livres empilés qui se transformeront en marche à gravir ou en obstacles à franchir,
- un carton sous lequel il faudra passer ou dans lequel il faudra s'installer et se cacher,
- des bassines, des casseroles, marmites au sol dans lesquelles vous aurez placé des jouets, des balles qu'ils pourront transvaser d'un contenant à l'autre,
- un panier à linge ou une petite panière dans laquelle vous entrelacez/croisez du fil (de laine, ou alimentaire,...) et au fond duquel vous disposez de petits objets à aller récupérer,
- un seau avec des balles à lancer dans un autre seau ou dans une baignoire...
- pour le reste, je suis certaine que vous aurez de belles idées qui viendront compléter celles-ci...



Ce type de parcours moteur ne coûte rien, permet à l'enfant d'explorer, et aux parents de s'amuser à le mettre en place, à le concevoir.

Vous pouvez le répéter chaque jour en installant les obstacles différemment ou dans un autre sens. L'enfant appréciera d'autant plus si l'adulte lui montre et l'encourage.

Petit conseil : à pieds nus c'est encore mieux ;-)

2.) Le transvasement /la manipulation:

Tous les enfants adorent et cette activité vous garantit de longues minutes d'activité au calme. Pour cela, il vous faut au minimum 2 récipients (bassines, seaux, casseroles, cartons, boîtes alimentaires en carton ou plastique vides...). Vous pouvez proposer toutes sortes de choses et d'objets à transvaser : des pinces à linge, des cuillères (petites et grandes), des « chiquettes » de papier recyclé déchiré (cela aura pu être une activité en amont ; déchirer le papier : publicités, journaux, brouillons...), des pâtes, de la semoule.... Ils peuvent manipuler et transvaser avec les mains, mais également avec des gobelets en plastiques ou encore des cuillères pour déplacer les objets ou matières d'un récipient à un autre.



Amusez-vous bien, prenez du bon temps en famille et n'hésitez à nous partager vos idées complémentaires ou photos des parcours créés à la maison;-)

Laetitia PETIT, Educatrice de Jeunes Enfants

© Tous droits réservés