

Travailler la motricité à la maison

Voici quelques idées pour créer un parcours de motricité à la maison, avec ce que vous avez sous la main. Il s'agit de propositions. Vous êtes libres de mettre ou non en œuvre ses activités, selon le matériel, l'espace et le temps dont vous disposez. Nous savons que vous saurez faire au mieux pendant cette période si particulière.

- Coussins, traversins et peluches

Marcher sur des coussins, des traversins ou des peluches permet de travailler l'équilibre, la coordination des mouvements et les sensations. Essayez d'en trouver de différentes taille (épais, fins, rembourrés, ...) et de différentes matières (velours, coton, polyester, ...) pour que votre enfant les sente et les mette en mot : "c'est doux !", "c'est lisse !", "ça gratte"...



- Tapis

Pour développer les capacités motrices des enfants, rien de tel que leur faire faire des déplacements divers et variés : une roulade sur un tapis en mousse, reproduire les gestes de la nage, rouler comme un saucisson...

Les tapis pourront aussi servir d'aire de réception si vous prévoyez des activités de saut dans votre parcours de motricité.



- Cerceaux

Vous pouvez disposer des cerceaux dans lesquels l'enfant devra sauter. Vous pouvez varier la taille des cerceaux (plus ils sont petits, plus c'est difficile de viser juste), les consignes (sauter pieds joints dedans, sauter avec les pieds à l'extérieur du cerceau...).

Vous pouvez aussi utiliser le cerceau comme une cible dans laquelle jeter un objet (petite balle, paire de chaussettes, boulettes de papier, ...)



- Bassines

Vous pourrez vous servir des bassines renversées comme des poutres ou des points d'appui à partir desquels sauter.

Vous pourrez aussi vous servir de bassine comme de cibles dans lesquelles jeter un objet.



- Chaises

Ramper sous une chaise permet de travailler les mouvements du corps afin que l'enfant comprenne qu'il peut adapter ses mouvements en fonction des contraintes qu'il rencontre.

Exemple : tendre une couverture entre deux chaises et laisser votre enfant trouver un moyen de se déplacer entre ces deux chaises sans toucher la couverture.



- Cordes ou fil

Vous pouvez dérouler une corde en ligne droite et inviter l'enfant à marcher dessus en suivant bien la ligne formée. Vous pouvez aussi imaginer d'autres déplacements à l'aide de la corde : en spirale, en carré, en ligne brisée.

Vous pouvez aussi utiliser la corde dans des activités de manipulation : tirer une corde attachée à une porte pour la fermer, agiter une corde pour faire des serpentins à terre...

- Meubles bas

Vous pouvez utiliser des meubles bas pour servir de poutre. Selon les dimensions du meuble, vous pouvez faire varier les déplacements : marcher à reculons, marcher sur le côté "en crabe", marcher à quatre pattes, marcher mains en bas fesses en l'air, marcher en canard...



Quelques règles de sécurité

- Evitez les chaussettes : les enfants risquent de glisser. Ils peuvent rester pieds nus ou bien vous pouvez leur mettre des chaussons adhérents.
- Restez à côté de votre enfant pour pouvoir parer ses éventuelles chutes ou glissade...
- Vérifiez que vos installations soient bien sécurisées. Ne proposez que des activités faciles et ne présentant pas de danger (pas de roulade à même le carrelage par exemple, pas d'équilibre sur une poutre improvisée trop haute ou trop étroite, pas d'édifice branlant à escalader...)
- Si votre enfant refuse un mouvement, vous pouvez l'encourager, l'aider mais surtout pas le forcer. Lui seul sait ce dont il est capable.

Source : <http://www.apprendreaeducer.fr>