

Des activités motrices pour s'amuser et occuper les jeunes enfants pendant le confinement

Certains enfants ont une énergie débordante que ce soit à la maison ou à l'école.

Je vous propose 8 activités ludiques et faciles qui invitent les enfants à engager leur corps, et à transformer les décharges pulsionnelles en énergie positive.

1. Le jeu du souffle

L'enfant doit se déplacer d'un point à un autre en soufflant sur la plume ou le ballon de baudruche sans le faire tomber. Plusieurs variantes sont envisageables :

- ne jamais faire tomber la plume ou le ballon,
- aller le plus vite possible d'un point à un autre,
- aller le moins vite possible,
- souffler le plus fort possible,
- souffler le moins fort possible,
- utiliser un outil pour souffler (une paille par exemple).

Ces exercices permettront à l'enfant de moduler ses efforts, de prendre conscience des possibilités de son corps, d'apprendre à rester concentré sur l'accomplissement d'une tâche.

2. Le jeu des couleurs

Vous annoncez aux enfants que vous allez jouer tous ensemble au jeu des couleurs. Les enfants devront toucher un objet de la couleur que vous allez annoncer. Ils pourront la toucher avec la main, le pied ou la tête/ le visage.

Commencez par une couleur facilement identifiable, c'est-à-dire bien connue de tous les enfants qui participent au jeu et rapidement accessible dans l'espace du jeu.

Recommencez avec plusieurs couleurs en jouant sur la complexité des couleurs (beige, bordeaux), les nuances (marron foncé/ clair) et la disponibilité des couleurs dans la pièce.

Une fois que les enfants sont bien rodés, vous pouvez changer les règles du jeu : ils devront maintenant toucher 2 couleurs simultanément. Demandez-leur comment ils pourraient faire pour toucher deux couleurs en même temps. Il faut bien sûr qu'ils utilisent deux membres de leur corps (les deux mains, une main et un pied par exemple).

Si les enfants sont vraiment trop forts, vous pouvez passer à 3 couleurs ! Normalement, vous devrez entendre des rires dans toute la maison car ils seront obligés de s'allonger par terre, de croiser les jambes et les bras, de toucher une couleur avec la langue... laissez-les se débrouiller et vous serez étonné(e)s de leur imagination et de leur souplesse !

3. Le jeu de la boîte à chaussures

Vous cachez un objet dans une boîte à chaussures. Vous pouvez commencer par cacher des objets facilement reconnaissables (comme une balle car elle roule et le bruit est identifiable pour les enfants).

Vous annoncez aux enfants que vous avez caché un objet dedans et qu'ils devront le deviner en vous posant des questions. Si les enfants sont jeunes (moins de 5 ans) ou si c'est la première fois que vous jouez, vous pouvez préciser d'où est tiré cet objet (du salon, de la salle de bain, de leurs jouets, de la salle de classe...).

Faites passer la boîte à chaussures parmi tous les enfants qui joueront au jeu de la boîte à chaussures. Mettez-les bien en garde : personne ne regarde à l'intérieur de la boîte mais ils peuvent secouer la boîte pour entendre le bruit que fait l'objet et avoir une idée de son poids.

Vous avez deux possibilités ensuite :

- soit vous laissez les enfants vous poser des questions spontanément (cela fonctionne bien au delà de 5 ans),
- soit vous donnez des exemples de questions pour qu'ils les reprennent (par exemple , à quoi ça sert ? en quelle matière est-ce ?).

Normalement, les enfants devraient commencer par poser des questions fermées (dont la réponse est oui ou non) et proposer des noms d'objets directement (ex : est-ce que c'est fragile ? est-ce que ça sert à écrire ? est-ce que c'est un taille-crayon/ un bonbon/ une balle... ?).

Amenez doucement les enfants à vous poser plutôt des questions ouvertes en leur précisant que vous ne répondrez pas aux questions qui demandent pour réponse oui ou non.

Expliquez-leur que les questions ouvertes leur permettront de collecter plus de réponses. Donnez-leur des exemples :

-de quelle couleur est cet objet ? au lieu de Est-ce vert/ rouge/ jaune... ?

-qui s'en sert ? ou quand s'en sert-on ? au lieu de Est-ce qu'on s'en sert dans la classe/ à table... ?

-à quoi ça sert ? au lieu de Est-ce que ça sert à jouer/ manger/ travailler... ?

4. Jeu de Kim

Posez les différents objets sur une table. Dites à l'enfant qu'un de ces objets va disparaître et qu'il faudra retrouver lequel.

En montrant les objets, dites avec les enfants : "Sur la table, il y a un tournevis, un crayon, une pomme...". Attendez quelques secondes et proposer aux enfants de répéter le nom des objets pour mieux s'en rappeler.

Demandez ensuite à l'enfant de se retourner et enlevez un objet.

Dites à l'enfant de trouver celui qui manque. Il peut s'aider en récitant la liste des objets.

Plus l'enfant sera familier avec ce jeu, plus on pourra ajouter d'objets.

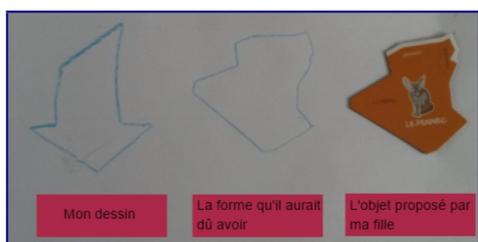
5. Le dessin cache-cache

On bandera les yeux de l'enfant avec un foulard et on lui proposera un objet qui lui est inconnu. On dira à l'enfant : "Je vais poser sur la table un objet que tu ne connais pas. Je vais te bander les yeux pour que tu ne le voies pas. Tu vas le toucher avec tes mains pour voir dans ta tête quelle forme il a. Après, je le cacherai et tu devras dessiner l'objet. "

On aidera l'enfant pendant qu'il touche l'objet : "Prends ton temps, pose tes mains sur l'objet, imagine la forme de l'objet dans ta tête. "

L'enfant peut demander à retoucher l'objet en cours de dessin. On lui bandera à nouveau les yeux. Comme ce jeu est difficile (surtout la première fois), l'enfant pourra faire autant d'allers-retours qu'il veut entre son dessin et l'objet à toucher.

Pour montrer à quel point cet exercice est difficile, les adultes peuvent commencer le jeu. On demandera à l'enfant de choisir un objet et on se bandera les yeux.



6. La bouteille à élastiques (motricité fine)

Cette activité permet de développer l'agilité et la musculature des doigts.

Il suffit de se procurer une bouteille en verre, des élastiques à cheveux et une petite boîte.

Le principe est de faire glisser les élastiques sur le goulot de la bouteille sans les faire sauter, puis de les enlever.

Quand l'enfant en a terminé avec son activité, il peut ranger les élastiques dans la boîte.

7. Le jeu des pinces à linge

Distribuez à chaque enfant la même quantité de pinces à linge. Le but du jeu est de placer les pinces à linge sur le bord d'une feuille cartonnée ou autour d'une boîte à chaussures.

Le premier enfant jette un dé et doit accrocher le nombre de pinces indiqué par le dé. Celui qui gagne est le premier à accrocher toutes ses pinces .

Variante : les pinces à linge sont déjà accrochées sur la feuille cartonnée ou sur la boîte. Les enfants doivent retirer le nombre indiqué par le dé.

8. Le petit ouistiti

Ce jeu est une variante de "Jacques a dit".

A tour de rôle, les joueurs citent un endroit où poser leurs mains en disant la consigne : “Petit ouistiti, pose tes mains (sur les genoux/ sous le menton/ devant les yeux...)”.

Si un des joueurs ne dit pas “petit ouistiti”, alors il ne faut rien faire.

L'idée est d'utiliser la maximum de mots concernant le corps (bras, jambe, ventre, haut du crâne, pied, orteils...) et des prépositions qui renseignent sur l'espace (devant, derrière, sur, entre, sous...).