

Parcours moteur à la maison

Rappel des règles de sécurité

- Evitez les chaussettes, les enfants risquent de glisser. Ils peuvent rester pieds nus.
- Restez à côté de votre enfant pour éviter qu'il ne se blesse en tombant ou en glissant.
- Ne proposez que des activités faciles et ne présentant pas de danger (pas d'équilibre sur une poutre improvisée trop haute ou trop étroite, pas de roulade sur le carrelage, etc).

Proposer un parcours moteur

Se déplacer sur des objets de différentes textures : possibilités d'utiliser des peluches, des cartons, planches et autres objets de taille et matière différentes. Inciter l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il sent « c'est doux », « c'est dur », « ça gratte » etc
⇒ *Travailler l'équilibre, la coordination des mouvements et les sensations.*

Glisser, ramper sur le sol ou sur un banc.

Passer sous différents objets (chaise, banc, table, draps tendue entre des chaises etc)

Passer par dessus, grimper sur une chaise, une table, un banc..

Rouler sur le tapis du salon

Sauter d'un point plus haut en montant sur une bassine renversée

Marcher en équilibre sur une corde posée au sol, on lui donne la forme que l'on veut.



Parcours moteur dans le jardin

IMAGINER une installation qui puisse permettre de :

- S'ÉQUILIBRER
- SAUTER (par-dessus, sur 1 pied, pieds joints...)
- ENJAMBER
- RAMPER
- ROULER
- GLISSER si toboggan
- GRIMPER

