



PETITE FICHE DE SURVIE A LA MAISON

FICHE 3

Parcours moteur à la maison

L'idée est d'amener l'enfant à se dépenser un peu. Il faut faire avec la disposition de son domicile et le matériel disponible chez soi. Le principe est un lieu ou objet de départ, un lieu ou objet d'arrivée, et entre les deux des choses où il faut passer dessus, dessous, sauter.... Voici plusieurs idées pour servir de base d'imagination :

- Ramper sous une chaise
- Faire un passage ou un tunnel avec une nappe ou couverture entre deux chaises
- Une corde en ligne droite, en spirale ou courbe pour marcher dessus et suivre son chemin
- Une bassine ou caisse renversée pour marcher dessus
- Des coussins de matières et de couleurs différentes pour sauter à cloche pieds, ou bien tout simplement marcher et tracer le chemin.
- Un tapis en mousse, une couette pour faire une galipette
- Une bassine ou saladier pour servir de cibles dans laquelle on jette un objet, une balle, une peluche...

On peut 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...



Peut être réadapté à l'infini.

Boîtes sensorielles pour les pieds ou les mains

Dans une bassine ou grande boîte on dispose des graines, ou du riz, du coton, du papier bulle, des éponges côté grattoirs... Une fois la boîte prête, on propose à l'enfant de mettre les mains ou les pieds (nus) et le laisser découvrir, sortir et revenir, en fonction de ses sensations.



Dans une grande boîte de mouchoir on peut faire la même chose avec en plus le fait qu'on ne voit pas ce qu'il y a dedans.



Les boîtes sensorielles peuvent être intégrées dans le parcours moteur !