

BOUGER À LA MAISON

TRÈS TÔT, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE JEU ACTIF JOUENT UN RÔLE IMPORTANT DANS LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS. SE DÉPLACER, SE TENIR EN ÉQUILIBRE OU MANIPULER DES OBJETS FONT PARTIE DE CES HABILITÉS MOTRICES DE BASE QUI, AVEC LE JEU ACTIF ET LES ACTIVITÉS LUDIQUES, PERMETTENT AUX ENFANTS D'ASSOCIER PLAISIR ET MOUVEMENT.

Parcours à obstacles

À l'intérieur ou à l'extérieur, laissez aller votre imagination et créez un parcours à obstacles pour votre enfant. Faites-le ramper sous des tables, grimper sur des chaises, sauter par-dessus des cordes ou d'un cône à l'autre, traverser une boîte en rampant, sauter dans des cerceaux alignés, lancer des peluches dans un panier à linge, etc... Soyez créatifs!

Garder le ballon de fête dans les airs

À l'extérieur, par une journée calme et sans vent, ou encore à l'intérieur, demandez aux enfants de garder un ballon de fête constamment dans les airs en le frappant avec leurs mains ou avec une nouille de piscine coupée en deux. Combien de temps parviendront-ils à le garder dans les airs?

Marelle

Grand favori des enfants de tous âges, la marelle est un jeu qui se joue tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. À l'intérieur, utilisez du ruban à masquer pour tracer les cases et des boutons, des bas roulés ou des sacs de pois en guise de cailloux. Les règles sont simples et on peut y jouer seul ou en groupe.

Fête dansante

À l'intérieur ou à l'extérieur, mettez de la musique, ajoutez des décorations et des lumières pour l'ambiance et encouragez les enfants à danser le twist, la macarena, le « floss », à bouger comme leur animal favori ou comme ils veulent.

La marche des animaux

Que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur, encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.

Lancer / Attraper

Les enfants apprennent à lancer et à attraper à différents rythmes. Vous pouvez les aider à développer ces habiletés en commençant avec un ballon de fête ou un objet mou, comme une paire de bas roulé, une éponge ou encore une balle légère : ce sera moins intimidant pour eux qu'un ballon plus lourd ou une petite balle. Au début, placez-vous près de l'enfant, puis dès qu'il semble mieux maîtriser le mouvement, reculez un peu.

Yoga

Les enfants de cette tranche d'âge peuvent apprendre toutes sortes de postures de yoga. Enseignez à vos enfants certains mouvements comme la posture de l'arbre, le chien tête en bas et la salutation au soleil.

Botter la balle

La balle est au cœur de plusieurs jeux et activités. Sortez des balles et des ballons de différentes grosseurs et demandez aux enfants de les botter le plus loin possible ou placez-vous devant un mur ou une clôture et tentez d'arrêter les tirs que les jeunes dirigent vers vous.

**L'ENFANT APPREND EN BOUGEANT,
C'EST SON MÉTIER, C'EST SA VIE!**