

Créer un parcours de motricité à la maison !

AKTUALITÄT

BILDUNG

Montag, 4. mai 2020

Créer un parcours de motricité à la maison !

Vos enfants ont besoin de se dépenser ? Créez un parcours de motricité à la maison pour l'aider à faire face au confinement en détournant les objets qui l'entourent ! Objectif : bouger, réfléchir et s'amuser !



Cherche et trouve !

Pour commencer, cachez des balles et guidez votre enfant pour les trouver. « Tu chauffes », « T'es froid » ? une bonne introduction pour capter son attention.



Vise et marque des points !

Disposez, trois paniers de différentes tailles. Votre enfant devra se concentrer pour lancer les balles dans les paniers. Ensuite on compte les points ! Une balle dans le plus petit panier donnera 3 points contre 2 dans le panier moyen, 1 dans le grand. Un petit exercice pour réviser de manière ludique les ordres de grandeur.



Avance jusqu'au trésor !

Une fois que votre enfant se prend au jeu, le parcours peut commencer ! Voici quelques éléments pour constituer votre parcours : des coussins, des peluches, un tapis, des chaises, une table, des balles, des bassines ?

Pour développer les capacités motrices, vous pouvez travailler sur des déplacements variés : sauter, faire des roulades, reproduire une démarche animale, avancer sur un pied ?

Vous pouvez également mettre en place un **parcours d'équilibre** : marcher sur un banc ; monter sur des tabourets de différentes hauteurs ; traverser un chemin de doudou (positionnez des doudous de tailles et épaisseurs différentes pour ajouter plus de difficultés)

A vous de créer les consignes ! Un objet peut se décliner sous toutes ses formes. Prenons l'exemple du cerceau. L'enfant peut sauter pieds joints dedans, faire le tour, faire du hoola hoop ? Autre objet phare du parcours : les chaises ! L'enfant peut ramper dessous ou encore se faufiler entre les deux chaises. Utilisez des élastiques, cordes, fils pour créer des obstacles !





Dans une variante du parcours de motricité, vous pouvez **réaliser un parcours sensoriel**. Faites un tapis de matériaux diverses sur lequel votre enfant devra marcher pieds nus en décrivant ses sensations. Du papier froissé, du papier bulle, des sacs plastique, du tissu velour, un paillason? des matières froides, douces, râpeuses, qui chatouillent? Mixez les supports pour plus de plaisir !

Les plus petits comme les plus grands s'y donneront cœur joie ! N'hésitez pas nous partager des photos de vos parcours maison !