

Parcours de motricité

26/03/2020

Temps : 15-30 minutes

Matériels : Ce que vous pouvez trouver chez vous, des chaises, des coussins, des caisses...

Lieux : Dans la maison ou dans le jardin

Préparation : Mettre en place les éléments choisis afin qu'ils se suivent et forme un parcours. Vérifier leur stabilité et l'absence de danger à proximité.

Objectifs : Permettre aux enfants de se défouler à la maison tout en explorant les capacités motrices de leur corps.

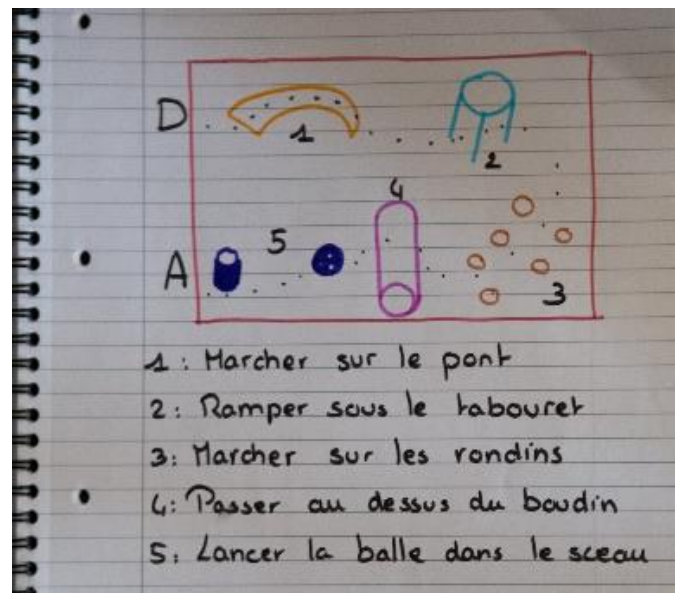
Pour mettre en place cette activité, commencez par en expliquer les règles à votre enfant. Celle-ci concernent la sécurité (Laisser les modules en place, faire attention les uns les autres s'ils sont plusieurs...) et le dérouler. Vous pouvez vous-même en faire la démonstration du parcours si c'est possible. Idéalement, le parcours se fera pied nu ou éventuellement avec des chaussons souples qui ne glissent pas.

Petite astuces : *Il est bien que le parcours est un sens avec un départ et une arrivée. Mais il est aussi possible, une fois le parcours compris de laisser l'enfant l'explorer comme il veut. Il faut juste que cela reste sécuritaire et respectueux de tous s'ils sont plusieurs.*

Cette activité peut générer beaucoup d'excitation, il ne faut donc pas hésitez à la faire dans un espace suffisamment grand si c'est possible (quitte à répartir sur plusieurs pièces). Pour qu'ils puissent décharger le trop-plein d'énergie, des variantes où ils doivent se déplacer à quatre pattes ou en sautillant peuvent aussi être une idée.

Pour terminer : Pour revenir à une ambiance plus posé et aider les enfants se calmer, l'activité peut se terminer par un temps calme. Cela peut être avec de la relaxation, de l'écoute de musique, de la lecture....

Voici un exemple de parcours :



En suivant ces liens, vous trouverez d'autres idées de parcours fait à la maison et des explications plus complète :

<https://babymat.fr/blog/comment-creeer-un-parcours-de-motricite-maison/>

<http://assmat94808.centerblog.net/1052-parcours-de-motricite-maison>

<https://restonscreatifs.wordpress.com/2017/05/24/agir-et-sexprimer-avec-son-corps-parcours-de-motricite-a-la-maison/>