

Un parcours moteur chez soi

En cette période de confinement, nous allons vous proposer de créer un parcours moteur fait maison

Le parcours moteur a l'avantage d'être ludique et de développer les capacités motrices, sensorielles et cognitives. C'est en expérimentant avec son corps que votre enfant prend confiance en lui, découvre son corps et le plaisir de se mouvoir dans l'environnement qui l'entoure.

Un parcours moteur permet de ramper, sauter, grimper mais également découvrir l'espace, passer entre, au-dessus, en dessous, en haut, en bas et tout ça dans un temps imparti.

Pour que votre enfant prenne part à cette activité, il est indispensable de l'accompagner, de l'encourager, de le stimuler mais aussi de le rassurer. C'est par la répétition du parcours que votre enfant va se sentir à l'aise, il va pouvoir anticiper et planifier son organisation motrice pour pouvoir automatiser les gestes et ensuite accélérer le rythme.

N'hésitez pas à faire participer votre enfant à la création de ce parcours afin qu'il se sente impliqué dans l'activité.

Quelques règles de sécurité

Un parcours doit s'effectuer pied nu, les chaussettes vont faire glisser l'enfant. De plus, en cas de déséquilibre, il va réajuster son tonus grâce aux capteurs sensoriels présents dans les pieds. **Il ne risque pas d'avoir froid au pied car il sera en mouvement.** Il est important de rester à côté de votre enfant pour éviter les accidents en glissant ou en tombant. Eviter les roulades sur le sol et les structures qui ne sont pas assez stables.

Comment organiser un parcours dans le temps

Afin de rassurer votre enfant et de limiter les cris et les larmes quand l'activité se termine, il est important de lui expliquer que l'activité va durer pendant un temps précis.

On en profite pour utiliser la fonction réveil du téléphone pour mettre avec lui le temps (exemple 15 min) et lui expliquer que quand le téléphone sonnera on terminera l'activité pour aujourd'hui.

Cela permet à votre enfant de comprendre qu'il y a un Début et une Fin à l'activité.

De plus, comme vous allez utiliser des objets de la maison cela permet à votre enfant de comprendre qu'il ne peut pas lui-même faire un parcours quand bon lui semble dans la maison sans votre accompagnement, afin qu'il distingue le temps d'activité dans la maison des autres moments de la journée.

Lorsque vous voyez la fin du temps imparti arriver, préparez-le avec un retour au calme composé d'exercices de respiration et demandez-lui de vous aider à ranger le matériel utilisé.

Si l'activité est proposée de façon régulière avec ce même cadre votre enfant va repérer les règles et le fonctionnement.

Quels matériels utiliser, exemple

- Coussins, traversins, peluches
- Chaises, table basse
- Cerceaux ou corde ou ficelle
- Tapis
- Bassines

Et autres objets à votre disposition !!! Libre à vous d'utiliser ce que vous avez dans votre maison.



Début

Je saute



Je saute



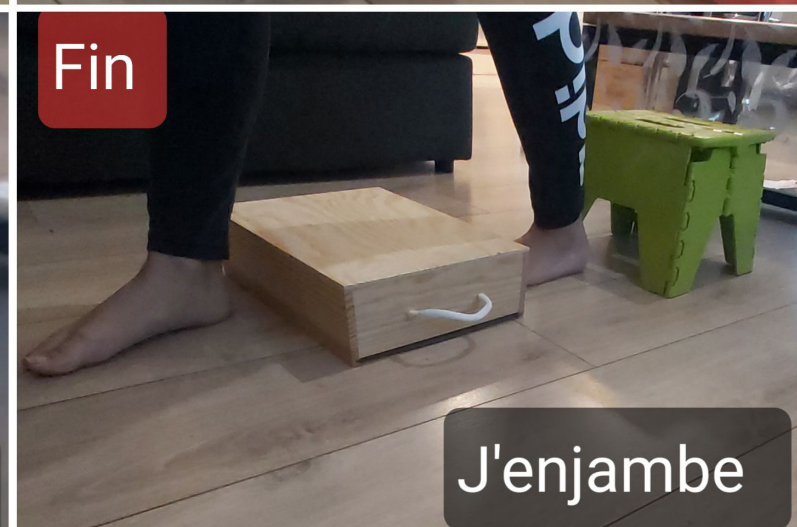
J'avance sur les marques au sol



Je rampe sous la table



Je monte dessus



Fin

J'enjambe