

Atelier psychomotricité

Les jeunes enfants ont besoin de bouger, selon le tempérament et l'âge de votre enfant, ce besoin peut être plus ou moins important. En cette période de confinement, il est parfois difficile d'arriver à canaliser l'énergie !

C'est pourquoi, nous vous proposons quelques idées qui pourraient vous servir pour proposer à votre enfant un espace pour se défouler à l'intérieur, tous les jours, et avec les moyens du bord.

L'important dans toute proposition est avant tout de fixer les règles et de mettre autant que possible l'espace dédié à l'activité en sécurité (éloigner les meubles dangereux, disposer des coussins et des couvertures au sol...).

Avant l'atelier : certains psychomotriciens utilisent la technique du « réveil du corps » avant de commencer : l'enfant est assis, l'adulte nomme les différentes parties du corps et lui propose de les « réveiller » en les frottant (bras, jambes, ventre, dos, parties du visage, taper des pieds...). L'intérêt est de faire découvrir à l'enfant son propre corps et de démarrer une activité physique.

Un atelier psychomoteur en crèche ressemble à cela :



Evidemment, à la maison, ce type de matériel n'est pas évident à trouver ! En revanche, l'idée est de trouver des astuces pour que votre enfant puisse y faire les mêmes expériences, avec les moyens du bord !

- Le tunnel : peut être remplacé par une table basse couverts d'un drap, l'intérêt est de ramper, se cacher, passer dessous quelque chose...
- Les blocs de motricité : permettent de grimper, trouver l'équilibre, sauter. Ils peuvent être remplacés par un canapé ou un fauteuil, faire des marches avec des coussins, ... vos voisins comprendront qu'il y ait du bruit pendant quelques instants !
- Les cerceaux : développent l'équilibre, l'habileté, et peuvent être tracés directement au sol avec des feutres lavables...

En fonction de vos envies, les règles peuvent être différentes, mais la principale semble être par exemple : « pendant un moment nous allons jouer avec les meubles, mais lorsque je ne peux pas te surveiller, ce ne sera pas possible », pour éviter les accidents et permettre un retour au calme par la suite.

Si votre enfant est suffisamment grand, un parcours peut être créé avec lui : d'abord passer sous le drap, puis enjamber la chaise, grimper sur le canapé, sauter sur le coussin, sauter à cloche pied dans les cerceaux dessinés au sol et recommencer !

Le Yoga des Tout-Petits



L'imitation est très intéressante pour les enfants, reproduire une position, trouver son équilibre... De nombreux supports existent sur internet, celui-ci est bien expliqué :

<https://www.consoglobe.com/5-postures-yoga-enfants-cg>

Cette technique peut vous permettre de retourner au calme après un atelier dynamique, une fois que votre enfant s'est suffisamment dépensé, une musique relaxante peut accompagner ce moment, et par opposition, une musique dynamique peut être jouée pendant l'atelier.

Dans cette thématique, il pourrait être intéressant de pouvoir fabriquer une cabane avec des draps, et des coussins, qui servirait d'espace de lecture, ou de jeux calme. Les massages sont également très intéressants pour les jeunes enfants, quelques minutes, après le bain et en utilisant des produits naturels (huiles végétales, liniment, crème hydratante adaptée à la peau des enfants...). Ces espaces cocooning et ces moments privilégiés peuvent vous aider aussi à canaliser l'énergie de votre enfant quand il n'est pas possible de se défouler.