

Activité motricité « Jardin » pour les enfants entre 3 et 24 mois

Avec le retour des beaux jours, voici la nature et le jardin qui se réveillent. On peut à nouveau profiter de jouer dans l'herbe, en admirant les petites fleurs et le vol des premiers papillons.

Cette semaine, explorons ensemble quelques idées pour stimuler la motricité de votre enfant à l'extérieur.

Les exercices de motricité permettent à l'enfant de prendre conscience de son corps et de ses capacités, de se situer dans l'espace et de coordonner ses gestes. Chaque étape prépare la suivante. Selon son âge, il peut entre autre :

- Allongé, tourner du dos sur le ventre, puis vice-versa
- Allongé sur le dos, saisir ses pieds ou un objet à portée de main
- À plat ventre, se redresser sur ses bras
- À plat ventre, pivoter comme les aiguilles d'une montre
- Ramper
- Avancer à 4 pattes
- S'asseoir
- Se hisser
- Marcher en se tenant à quelque chose ou à quelqu'un
- S'accroupir, ramasser un objet et se relever
- Pivoter sur un pied
- Marcher sans aide
- Monter une marche
- Sauter
- Shooter dans un ballon
- Se balancer
- Etc...



D'autres perceptions interviennent également, comme :

- Toucher différentes matières (herbe, terre, sable, cailloux, bois, eau, ...)
- Se déplacer sur différentes densités (le moelleux du gazon, la dureté de la pierre, la forme d'un rondin ou d'une poutre, ...)
- Intégrer des notions spatiales comme dessus, dessous, devant, derrière, dedans, dehors, à côté, ...

A l'aide de ces différents éléments, je vous propose de créer pour votre enfant, un parcours de motricité à l'extérieur, adapté à son âge et à ses compétences.

Evidemment, nous n'avons pas tous la chance d'avoir un jardin, mais c'est d'autant plus l'occasion de sortir et profiter de la nature. Toutefois, ce genre de parcours peut aussi bien se réaliser à l'intérieur, ce qui peut être intéressant lorsque la météo n'est pas au rendez-vous.

Matériel :

- Utilisez des objets qui se trouvent chez vous et la configuration de votre extérieur ! Détournez les fonctions, inventer des alternatives, soyez créatifs !
Voici quelques idées : coussins, couvertures, chaises, cordelettes, grand carton, petit escabeau, scotch, peluches, livres, ballons, tuyaux d'arrosage, banc, tige de parasol, râteau, cailloux, branches, etc...

Mise en place :

- Placez les éléments récoltés sur le sol en formant un petit parcours. Alternez les mouvements à faire (marcher, se baisser, grimper, tourner autour, sauter dedans, passer dessous, ...)



Avertissement ! La sécurité de votre enfant est évidemment la priorité : n'utilisez que des éléments adaptés à son âge et son développement et restez près de lui pour éviter tout accident !

Quelques exemples :

