

## Feuille de route 2 - Jeux psychomoteurs autour de 2 ans

Dans ces moments où nous sommes confinés, les besoins psychomoteurs des enfants restent les mêmes, voire augmentés étant donné que les déplacements sont limités. Voici donc une liste d'idées pour répondre à leurs besoins et réaliser des activités psychomotrices à la maison.

### N'oubliez pas les grands principes pour la maison

<p><b>DES ACTIVITES SIMPLES</b></p> <p>vécues dans le plaisir</p> <p><b>VARIER LES PLAISIRS</b></p> <p>jeux corporels dynamiques, de détente, manipulation, rêverie, chant, livres, dessin, histoire</p>	<p><b>STRUCTURER LE TEMPS DE LA JOURNEE</b></p> <p>Ensemble : établir un programme, préparer le matériel, vivre l'activité, ranger le matériel et parler de ce qu'on vient de vivre</p> <p><b>MIEUX VAUT PRATIQUER PLUSIEURS FOIS</b></p> <p>un petit peu qu'une grosse fois par jour</p> <p><b>REPETER LES MEMES ACTIVITES</b></p> <p>permet de se sentir compétent, de se perfectionner</p>	<p><b>AMENAGER SON ENVIRONNEMENT</b></p> <p>Ne pas se mettre en danger, ni casser du matériel</p> <p><b>REPENSER SON ENVIRONNEMENT FAMILIER</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Lavabo, évier, baignoire</b> : Jeux d'eau et de transvasement</li><li>• <b>Salon</b> : espace de danse, séance yoga, parcours, jeux divers</li><li>• <b>Cuisine</b> : royaume des textures, goûts et odeurs</li></ul>
---	---	---

## Motricité globale

*Comment faire bouger votre enfant pour lui faire découvrir et prendre conscience de son corps en action*

Jeux	Consigne	Matériel
<b>Faire un parcours psychomoteur</b>	<p>- <b>Courir et s'arrêter</b>, puis repartir.</p> <p><b>Sauter</b> au-dessus d'un obstacle (un bâton, une ficelle...) ou dans un rond que vous pouvez faire avec une ficelle, un foulard...</p> <p><b>Jouer à la brouette</b> : tenir les jambes de l'enfant et le faire marcher sur ses mains.</p>	<b>Parcours avec objets, meubles du quotidien et divers obstacles posés au sol</b> (livres, flacons, coussins, ficelle, bâton...)
<b>La bicyclette</b>	<p><b>Bouger à deux</b> :</p> <p>Faire de la bicyclette : se coucher sur le dos à 2, l'un en face de l'autre ; coller les pieds des 2 cyclistes et pédaler en l'air</p>	<b>L'enfant et l'adulte ou un autre enfant</b>
<b>Marche avec obstacles</b>	<p><b>Marcher sur une corde</b>, ficelle, ruban et ramasser un petit objet à la fin du trajet puis faire le chemin inverse</p> <p><b>Marcher avec un objet sur la tête</b>. Une fois l'exercice maîtrisé, recommencer et passer par-dessus un obstacle (ex. : un coussin).</p>	<b>Corde, ruban, coussins, ficelle, bouteilles, papier...</b>

	<p style="text-align: center;">-</p> <p><b>Construire un chemin avec des bouteilles</b> (ou tout autre objet comme des livres), espacées les unes des autres. <b>Marcher les jambes écartées</b> de chaque côté de cette ligne et revenir en faisant un slalom entre ces repères</p> <p><b>Les roches dans l'eau</b> : placez sur le sol des morceaux de papier dispersés les uns des autres. L'enfant doit marcher d'un morceau à l'autre sans tomber dans l'eau (mettre n'importe quels objets plats) !</p>	
<p><b>Expression corporelle</b></p> <p><b>Danse des foulards</b></p>	<p>En tenant le foulard d'une main ; <b>bouger au son de la musique</b>, s'arrêter de bouger quand la musique s'arrête. Variante prendre une posture et demander aux autres de l'imiter (jeu des statues).</p>	<p><b>Foulard ou torchon</b></p>
<p><b>Jeux de souplesse</b></p>	<p><b>Toucher ses pieds, faire des grands pas, toucher sa tête avec son coude...</b></p> <p>Allongé sur le dos, <b>l'enfant doit attraper avec ses pieds un objet</b> (ses peluches par ex.) et les mettre dans une caisse (un carton par ex.) placée derrière sa tête</p>	<p><b>Pas besoin !</b></p> <p><b>Peluches, carton ou autre</b></p>

## Motricité fine – Préhension - Coordination

*Votre enfant avec ces activités « entraîne » sa motricité fine pour devenir de plus en plus précis ! Il apprend à se servir de ses 2 mains, à être plus précis et découvrir tout ce qu'il peut faire avec son corps*

Jeux	Consigne	Matériel
<p><b>Manipulations</b></p> <p><i>Créer une caisse de jeux, une boîte à trésor avec des objets de tous les jours</i></p>	<p><b>Remplir/vider, manipuler, empiler</b></p> <p><b>Dévisser et revisser</b> les couvercles des pots de différentes tailles, différentes couleurs, différentes formes pour associer les formes et les couleurs.</p> <p><b>Mettre, rentrer</b> les petites boîtes dans les plus grandes</p>	<p><b>Couvercles de pots</b> confitures de toutes tailles, couvercles des petits pots avec présentation de contenants différents (épices...)</p> <p><b>Boîtes métalliques</b> comme les boîtes de lait, boîtes en plastique comme tupperwear , bassines...)</p> <p><b>Flacons, bouteilles</b> de lait et autres (boîtes de maquillage par exemple) avec leurs bouchons/couvercles</p>

	<p><b>Accrocher/décrocher, les assembler, les glisser</b> l'un dans l'autre.</p> <p><b>Découvrir</b> différentes les sensations au toucher</p>	<p><b>Bigoudis</b> de différentes tailles</p> <p><b>Tissus</b> (foulard, gants de toilette...)</p>
<b>Cuisinier</b>	<b>Imiter</b> le cuisinier	<b>Objets de la cuisine</b> : cuillères en bois, en plastique, en métal, tupperwear, boites de conservations, casseroles, passoirs
<b>Jeux d'eau</b>	<b>Remplir et vider</b>	<b>Bassine</b> d'eau dans la douche, <b>pots</b> de toute sorte
<b>Pâte à sel et pâte à pain</b>	L'enfant <b>découvre</b> la matière, et fais ce qu'il veut. Vous pouvez aussi lui proposer une fourchette, une cuillère ou d'autres outils pour jouer avec la pâte.	<b>Farine, eau, sel</b>
<b>Attrape !</b>	<b>Attraper</b> des objets divers avec 2 spatules (couverts à salade par ex.) pour les mettre dans un récipient	<b>Spatules en bois</b>
<b>Dessiner</b>	<b>Gribouillages</b> autour des assiettes et des verres	<b>Assiettes, verres</b>

<b>Bataille de boulettes !</b>	<b>Construire des boulettes</b> de papiers et faire une bataille	<b>Papier</b>
--------------------------------	--	---------------

## Développer le langage

*Votre enfant commence à dire ses premiers mots. Il a besoin de vous entendre parler, de savoir comme s'appelle tout ce qu'il voit, de faire bouger sa bouche, sa langue, ses joues...*

<b>Jeux</b>	<b>Consigne</b>	<b>Matériel</b>
<b>Je découvre les couleurs et les mots</b>	<b>Poser des questions</b> à l'enfant en fonction des couleurs de ses habits ou des habits de l'adulte. « qui a un pantalon rouge ? », « un pull jaune ? », etc...	Pas besoin !
<b>Jeux de mimes</b>	<b>Mimer ensemble les animaux</b> pour apprendre le noms des animaux à l'enfant (grenouille, chat, lion....)	Pas besoin !
<b>Les indispensables</b>	<b>Livre, histoires à écouter...</b>	<b>Livre ou histoire à raconter</b>

## Autour du corps

*Votre enfant a besoin que vous l'aidiez dans la connaissance des parties de son corps pour qu'il découvre son corps et en prenne conscience*

Jeux	Consigne	Matériel
<b>Devinettes sur les parties du corps</b>	L'adulte <b>pose les questions</b> une par une et attend la réponse de l'enfant :  « Où est ton dos ? »  « Où sont tes genoux ? »  Puis l'adulte s'exclame lorsque l'enfant a montré la bonne partie du corps : « Oh, ils sont là tes genoux ! »	<b>Pas besoin de matériel !</b> Juste le corps de l'enfant.
<b>Toc Toc !</b>	Dans la même idée que le jeu précédent. Faire Toc Toc sur une partie du corps de l'enfant et la nommer : « Toc toc toc ? Qui est là ? C'est ton genou ! »	<b>Pas de besoin matériel !</b>
<b>Je bouge mon corps</b>	Tout le corps de l'enfant est <b>en mouvement</b> et vous aussi pour l'inciter à faire la même chose ! On bouge un bras, puis deux bras, puis une jambe, et l'autre jambe...	<b>L'enfant et l'adulte</b>

## Eveil – cognitif – réflexion

*Accompagnez votre enfant à mener une réflexion et à s'orienter dans le monde qui l'entoure*

<b>Jeux</b>	<b>Consigne</b>	<b>Matériel</b>
<b>Je trie les couleurs</b>	L'enfant doit <b>trier les objets par couleur</b> (habits, jouets, vaisselle, crayons...)  Commencer par les couleurs simples puis augmenter le nombre de couleurs	<b>Tous types d'objets</b>
<b>Jacques a dit</b>	<b>Placer un personnage</b> , un objet sous la table ou dire à l'enfant de se mettre sur la chaise, sous la table etc  « Jacques a dit : met le crayon sur la table ! »	<b>Tous types d'objets</b>