

Jeux psychomoteurs pour les enfants 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

Des activités simples vécues dans le plaisir.

Variation des plaisirs : jeux corporels dynamiques, de détente, manipulations, rêveries, chants, livres, dessins, histoires.

Structurer le temps de la journée. Établir ensemble un programme, préparer le matériel, vivre l'activité, ranger le matériel et parler de ce qu'on vient de vivre.

Mieux vaut pratiquer plusieurs fois un petit peu qu'une grosse fois par jour.

Répéter les mêmes activités permet de se sentir compétent, de se perfectionner.

Aménager son environnement. Ne pas se mettre en danger, ni casser du matériel.

Repenser son environnement familial

Lavabo, évier, baignoire : jeux d'eau et de transvasement.

Salon : espace de danse, séance yoga, parcours, jeux divers.

Cuisine : royaume des textures, goûts et odeurs.

Motricité globale

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

JEUX	CONSIGNE	MATÉRIEL
Parcours	<p>👉 Courir et s'arrêter, puis repartir.</p> <p>👉 Sauter au-dessus d'un obstacle (bâton, ficelle...) ou dans un rond que vous pouvez faire avec une ficelle, un foulard...</p> <p>👉 Jouer à la brouette : tenir les jambes de l'enfant et le faire marcher sur ses mains.</p>	Objets et meubles du quotidien en obstacles posés au sol : livres, flacons, coussins, ficelle, bâton...
Marche avec obstacles	<p>Marcher sur une corde (ou ficelle, ruban) et ramasser un petit objet à la fin du trajet puis faire le chemin inverse.</p> <p>Marcher avec un objet sur la tête. Une fois l'exercice maîtrisé, recommencer et passer par dessus un obstacle.</p> <p>Construire un chemin avec des bouteilles ou des livres espacés les uns des autres. Marcher jambes écartées de chaque côté de cette ligne, revenir en slalomant entre ces repères.</p> <p>Les roches dans l'eau : 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>	Corde, ruban, ficelle, coussins, bouteilles, papier...

Motricité globale suite

JEUX	CONSIGNE	MATÉRIEL
La bicyclette	Bouger à deux 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.	L'enfant et l'adulte ou un autre enfant
Expression corporelle Danse des foulards	<ul style="list-style-type: none"> 👉 En tenant le foulard d'une main, bouger au son de la musique, s'arrêter de bouger quand la musique s'arrête. 👉 Variante prendre une posture et demander aux autres de l'imiter (jeu des statues). 	Foulard ou torchon.
Jeux de souplesse	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Toucher ses pieds, faire des grands pas, toucher sa tête avec son coude... 👉 Allongé sur le dos, l'enfant doit attraper avec ses pieds un objet (ses peluches par exemple) et les mettre dans une caisse (un carton) placée derrière sa tête. 	<p>Pas besoin.</p> <p>Peluches, carton ou autre objet</p>

Motricité / 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
Manipulations Créer une caisse de jeux, une boîte à trésors avec des objets de tous les jours	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Remplir / vider, manipuler, empiler 👉 Dévisser et revisser les couvercles des pots de différentes tailles, différentes couleurs, différentes formes pour associer les formes et les couleurs. 👉 Mettre, rentrer les petites boîtes dans les plus grandes. 👉 Accrocher / décrocher, les assembler, les glisser l'un dans l'autre. 👉 Découvrir les différentes sensations au toucher 	<p>Couvercles de pots de toutes tailles (confitures, petits pots) avec présentation de contenants différents (épices...)</p> <p>Boîtes métalliques (boîtes de lait), et en plastique (tupperwear, bassines).</p> <p>Flacons, bouteilles de lait et autres (boîtes de maquillage par exemple) avec leurs bouchons et couvercles.</p> <p>Bigoudis de différentes tailles.</p> <p>Tissus foulards, gants de toilette...</p>
Cuisinier	Imiter le cuisinier	Objets de la cuisine : cuillères en bois, en plastique, en métal, tupperwear, boîtes, casseroles, passoires...
Jeux d'eau	Remplir et vider	Bassine d'eau dans la douche ou la baignoire, pots de toutes sortes
Pâte à sel et pâte à pain	L'enfant découvre la matière , et fait ce qu'il veut. Vous pouvez aussi lui proposer une fourchette, une cuillère ou d'autres outils pour jouer avec la pâte.	Farine, eau, sel
Dessiner	Gribouillage autour d'assiettes et de verres.	Assiettes, verres

Motricité fine suite

JEUX	CONSIGNE	MATÉRIEL
Attrape !	Attraper divers objets avec 2 spatules pour les mettre dans un récipient.	Spatules en bois ou couverts à salade
Bataille de boulettes	Construire des boulettes de papier et faire une bataille.	Papier

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...

JEUX	CONSIGNE	MATÉRIEL
Découverte des couleurs et des mots	Poser des questions à l'enfant en fonction des couleurs de ses habits ou des habits de l'adulte : « <i>qui a un pantalon rouge ?</i> », « <i>un pull jaune ?</i> » etc	Pas besoin !
Jeux de mimes	Mimer ensemble les animaux pour apprendre le nom des animaux à l'enfant (grenouille, chat, lion....)	Pas besoin !
Les indispensables ➔ Livres d'histoires à écouter... avec des livres et des histoires à raconter		

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
Devinettes sur les parties du corps	L'adulte pose les questions une par une et attend la réponse de l'enfant : « <i>Où est ton dos ?</i> », « <i>Où sont tes genoux ?</i> ». Puis l'adulte s'exclame lorsque l'enfant a montré la bonne partie du corps : « <i>Oh, ils sont là tes genoux</i> »	Pas besoin !
TOC! TOC!	Dans la même idée que le jeu précédent. Faire Toc Toc sur une partie du corps de l'enfant et la nommer « <i>Toc toc! Qui est là ? C'est ton genou!</i> »	Pas besoin !
Bouge ton corps !	Tout le corps de l'enfant est en mouvement 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...	L'enfant et l'adulte

Éveil / cognitif / réflexion

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

JEUX	CONSIGNE	MATÉRIEL
Tri de couleurs	L'enfant doit trier des objets par couleur (habits, jouets, vaisselle, crayons...). Commencer par les couleurs simples puis augmenter le nombre de couleurs.	Tous types d'objets
Jacques a dit...	Placer un personnage , un objet sous la table ou dire à l'enfant de se mettre sur la chaise, sous la table etc. « <i>Jacques a dit : mets le crayon sur la table!</i> »	Tous types d'objets