

Déplacements :

Se déplacer comme un animal: éléphant, souris, kangourou, lapin, araignée, serpent, loup (pieds dans la trace de la main), crabe, âne (2 pas en avant, un pas en arrière), oiseau (sautiller), grenouille...Demander à l'enfant de chercher d'autres animaux à imiter.



Faire le tour de la table à grands pas, petits pas, à quatre pattes, sur le dos, sur les genoux, sur le ventre, en roulant sur le côté, mains sur les genoux, en marche arrière, en tournant....La encore, les enfants auront bien d'autres idées.

Jouer à " Papa veux-tu" ou "Maman veux-tu"?

L'enfant pose cette question.

l'adulte répond " oui",

L'enfant demande "combien?"

L'adulte répond: " 3 pas de géant".

L'enfant exécute la demande...et le jeu continu.

Associer un mouvement à un son (ex si l'adulte tape dans ses mains, l'enfant saute, si l'adulte allonge ses bras l'enfant s'allonge au sol, etc) Il faut bien penser à produire des sons et des mouvements différents les uns des autres. Au départ, on ne propose qu'un bruit pour que l'enfant mémorise chaque geste associé. Puis l'adulte enchaîne 2 sons; l'enfant enchaîne deux mouvements, puis 3 puis 4.....

Jeu des papiers rouges et bleus: poser au sol (scotch ou pâte à fixe) une ligne de papiers rouges et une ligne de papiers bleus: l'enfant marche sur les papiers rouges et saute sur les bleus. On peut ajouter d'autres couleurs et d'autres mouvements.

Ce même exercice est possible avec des formes géométriques remplaçant les papiers de couleur: l'enfant sautera dans les ronds, fera le tour des carrés et sautera pieds écartés sur deux côtés des triangles.



Jeu du carrelage: sauter d'un carreau à l'autre à pieds joints, à cloche pieds, pieds écartés (un par carreau), d'un carreau à l'autre dans un ordre précis, en arrière, un carreau sur deux....Suivre un chemin de carreaux préparé à l'avance: ronds collés au sol: Vous pouvez réaliser des algorithmes simples pour les petits (aller d'un carreau rouge à un bleu, un rouge, un bleu....) et de plus en plus complexes pour les plus grands.

Inventer un parcours dans la maison en utilisant le matériel (canapé, table, chaises, fauteuil, table basse, escalier, caisse, banc, tapis.....et varier les propositions pour que l'enfant enchaîne différents mouvements: ramper, enjamber, passer dessus, dessous, derrière, entre, sauter...etc