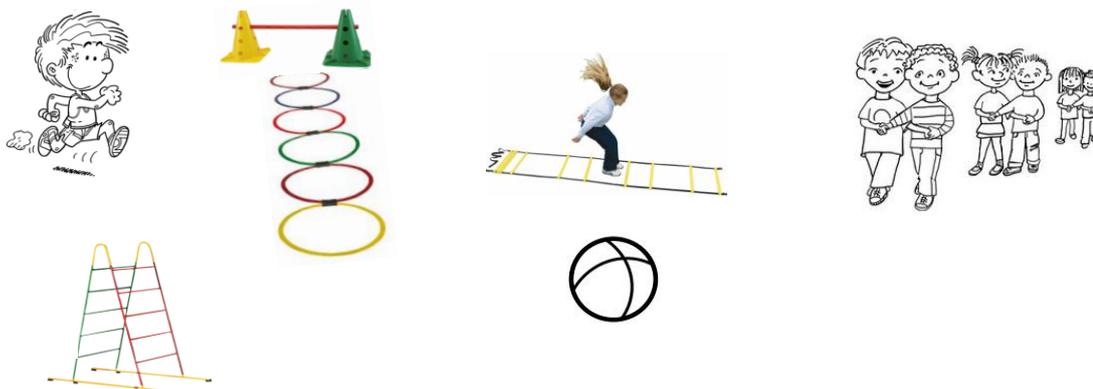


# AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE

## À TRAVERS L'ACTIVITÉ

### PHYSIQUE



La pratique d'activités physiques est très importante pour le développement moteur des jeunes enfants. Il est donc essentiel, pendant cette période, de continuer de proposer quotidiennement (ou régulièrement selon vos possibilités) à votre enfant ce genre d'activités (ce qui est le cas et au programme de l'école maternelle).

Si vous disposez d'un jardin autour de la maison : proposez des activités pour qu'il puisse marcher, courir, sauter, lancer, jouer avec des balles et des ballons (lancer attraper viser) et faire en fonction de son âge et de votre matériel de la trottinette, du vélo...

Si ce n'est pas le cas, essayez de libérer un petit espace dans une pièce de la maison pour que votre enfant à ce moment là seulement, l'utilise sous votre surveillance pour faire de petits exercices de motricité comme :

- sauter sur place pieds joints, sur un pied, sur l'autre,
- (puis idem en avançant si vous avez la place et en reculant, en tournant),
- toujours sur place : monter les genoux, talons/fesses, ouvert/fermé **X I** (il connaît, de plus en plus rapproché puis espacé),
- avancer à pas de fourmi, reculer à pas de fourmi

- *faire la toupie sur les fesses, sur le ventre*
- *avancer sur les pieds et sur les mains (pas les genoux) dos qui regarde le plafond + idem reculer*
- *avancer sur les pieds et sur les mains (pas les genoux) ventre qui regarde le plafond + idem reculer*
- *ramper sur le ventre en avançant / en reculant*
- *ramper sur le dos en avançant/en reculant*
- *rouler en boule en protégeant sa tête dans un sens puis dans l'autre*
- *rouler comme un saucisson tendu en protégeant sa tête dans un sens puis dans l'autre*

Les jeunes enfants ont du plaisir aussi à se déplacer comme un animal, ils ont beaucoup d'imagination : demander à votre enfant de se déplacer comme la grenouille, l'éléphant, le papillon etc...

Vous pouvez également placer un petit tapis ou une couverture au sol pour qu'il fasse des roulades.