

Fiche d'exercices « POUR BOUGER A LA MAISON – entre 2 et 6 ans »

Des activités récréatives et ludiques pour jouer avec les enfants, développer leur imagination tout en leur faisant dépenser un peu de toute cette énergie qu'ils ont à revendre ! Ces activités d'intérieur nécessitent peu de matériel. Elles sont répertoriées en 4 catégories : jeux de locomotion, jeux d'équilibre, jeux de manipulation d'objets et jeux d'expression.

Jeux de locomotion

Descriptif	Matériel	Adaptation
<p><u>La marche des animaux</u> Ramper comme un serpent, sauter comme une grenouille, galoper comme un cheval, marcher à quatre pattes comme un ours, se déplacer comme un éléphant, comme une girafe...</p>	Aucun	
<p><u>La chasse aux trésors</u> Cachez des petits jouets dans différents endroits de la pièce, de la maison et laissez votre enfant partir à la recherche de son butin. Préciser qu'il faut remettre à leur place les objets éventuellement déplacés.</p>	Divers petits jouets de l'enfant.	Multiplier le nombre d'objets cachés et indiquer le nombre à l'enfant.
<p><u>Le parcours d'obstacles</u> Proposer de relier un point de la maison à un autre en passant sous un obstacle (chaise), sur un obstacle (coussin) en contournant un obstacle (jouet), en faisant le tour complet d'un autre obstacle...</p>	Une chaise Un coussin Quelques jouets	Réaliser le parcours dans un sens puis dans l'autre. Réaliser le parcours en reculant.
<p><u>Jacques a dit</u> Jacques demande de prendre des postures particulières. Jacques a dit s'allonger par terre sur le dos, Jacques a dit de tenir en équilibre sur les fesses....</p>	Aucun	Faire varier les postures et les complexifier. Inverser les rôles.

Jeux d'équilibre

Descriptif	Matériel	Adaptations
<p><u>La poutre</u> Se déplacer en suivant la ligne du carrelage au sol ou de parquet ou une ligne tracée à la craie sur une distance délimitée, en avant, en arrière, en faisant demi-tour.</p>	Aucun Utilisation des tracés naturels au sol dans les maisons ou en extérieur.	La distance de déplacement. Ajouter le transport d'un objet (doudou) d'un endroit à un autre pour les plus petits en réalisant l'exercice. Pour les plus grands, leur demander d'enjamber des objets posés sur cette poutre (ligne), de trouver d'autres façons de se déplacer sur la poutre (sur le côté par exemple).

<u>Sur la pointe des pieds</u> Se déplacer sur la pointe des pieds pour aller d'une pièce à l'autre et revenir en marchant sur les talons.	Aucun	Pour les plus grands, se déplacer ensuite avec un pied sur la pointe et un sur le talon.
<u>Le sac</u> Se déplacer d'un endroit à un autre sans faire tomber l'objet qui est posé sur sa tête.	Un petit sac de graine ou un doudou ou une paire de chaussette	Pour les plus grands, demander d'enjamber un obstacle posé au sol (une aire de chaussette, un petit coussin...), se mettre à genoux et se relever.
<u>La rivière</u> Traverser la rivière (matérialisée au sol par deux objets éloignés) en posant chaque pied sur des pierres (Carrés de papier)	De carrés de papier avec le centre évidé.	Vous posez les papiers pour les plus petits puis vous pouvez demander à l'enfant de poser lui-même les papiers. Pour les plus grands, l'enfant a les papiers dans la main et les pose un à un au fur et à mesure qu'il avance.
....		

Jeux de manipulation d'objets

Descriptif	Matériel	Adaptations
<u>Glisser-attraper</u> (envoi/renvoi) Se positionner de chaque côté de la table. Le joueur n°1 fait glisser une paire de chaussette sur la table. Le joueur n°2 à l'autre bout doit bloquer la chaussette avant qu'elle ne tombe au sol.	Une table basse ou une table normal pour les plus grands Chaussettes ou boules de tissus	Faire glisser à des vitesses différentes. Faire glisser plusieurs boules de chaussettes les unes après les autres de plus en plus rapidement.
<u>Lancer-attraper</u> Lancer une boule de chaussette et la rattraper. Idem en demandant de frapper dans ses mains ou mettre les mains sur la tête ou mettre un genou au sol....	Balles mousses Ou Chaussettes ou boules de tissus Echarpe ou élastique ou fil Deux chaises	Se lancer une balle mousse ou une boule de chaussettes à deux. Lancer une balle au-dessus, en dessous d'un fil ou élastique installé dans un couloir par exemple ou une écharpe entre deux chaises.
<u>Toucher-couler</u> (Viser) Lancer des chaussettes en boules ou sacs de graines ou petites balles en visant des coussins de différentes couleurs posés sur une surface (canapé, table, sol....) Lancer des projectiles dans des récipients différents	Coussins Ou Seaux ou corbeilles + Chaussettes ou boules de tissus ou sac de graines.	Faire varier les distances en plaçant les cibles à différentes distances. Annoncer avant de lancer la cible visée (exemple : le coussin jaune ou la corbeille la plus petite...)
....		

Jeux d'expression et rondes dansées

Descriptif	Matériel	Adaptations
<p style="text-align: center;"><u>Danser</u></p> <p>Proposer des musiques différentes (ou utiliser la radio) et inviter l'enfant à danser (avec vous éventuellement).</p>	Musique Ou Radio	Proposer à l'enfant de « Danser comme » un éléphant, comme une plume, comme un papillon, comme
<p style="text-align: center;"><u>Faire Danser le ruban</u></p> <p>Donner un foulard (ou un bout de tissus léger) et demander à l'enfant de le faire danser.</p>	Foulard Ou Ruban	Essayer de faire des formes avec le ruban (un rond, un triangle...). A deux, chacun son tour en essayant d'imiter l'autre.
<p style="text-align: center;"><u>Danser tous en rond</u></p> <p>Faire la ronde et en chantant ou sur une musique et tourner dans un sens, dans l'autre, passer dessus/dessous, se lâcher les mains et tourner sur soi, marcher côte à côte...</p>	Musique	
<p style="text-align: center;"><u>Le spectacle</u></p> <p>Proposer aux enfants de créer un spectacle. Les aider à se déguiser et/ou à fabriquer un masque.</p>	Vieux habits Ou Déguisements Ou Papier, ciseaux, feutres	Pour les plus petits, participer au spectacle et aider à installer le cadre (début, fin, espace). Les spectateurs peuvent des personnes ou des doudous.
...		

Des jeux pour se détendre

Descriptif	Matériel	Adaptations
<p>Proposer aux enfants des temps pour se relaxer, se concentrer, mieux se connaître, se sentir bien.</p> <p>Fiche n°1, Fiche n°2, Fiche n°3 Fiche n°4, Fiche n°5, Fiche n°6</p> <p>Ressources élaborées par la DSDEN 86</p>	Un espace sécurisant ou l'enfant aime bien être.	Faire ensemble. Raconter des histoires aux plus petits pour réaliser certains exercices proposés.
...		

Prolongements collectifs

Après les exercices que vous aurez choisis ou d'autres que vous inventez, vous pouvez demander à l'enfant de dessiner ce qu'il a fait sur des petits cartons et vous constituerez ainsi un jeu de cartes à partir duquel vous pourrez jouer en tirant une carte pour réaliser l'exercice quelle indique ou à la façon d'un jeu de l'oie.

Vous pouvez aussi communiquer à l'enseignante de votre classe un jeu qui permet de bouger et que vous utilisez avec votre enfant afin qu'elle le propose aux autres élèves de la classe et qu'elle les utilise avec tous au retour en classe.