

## Idées d'activités psychomotrices pour 0-12mois

### ❖ Pourquoi de la motricité ?

Les activités physiques permettent à l'enfant de renforcer ses muscles et d'améliorer ses habiletés motrices, son équilibre ainsi que son sens du rythme.

Des parcours ludiques, de la danse, des jeux de poursuite à 4 pattes... favoriseront donc le développement moteur de votre enfant.

### ❖ En détournant du mobilier et des objets du quotidien...

*Coussins, doudous, duvets...*

Marcher, grimper, ramper sur différents objets, permet à l'enfant de travailler son équilibre, la coordination de ses mouvements mais également de découvrir diverses sensations.

Vous pouvez pour cela utiliser différentes tailles de coussins, doudous (fins, épais, ...) ainsi que différentes matières (coton, cuir, velours...)

*Ballons, jouets...*

Proposez à votre enfant de jeter des objets dans un saladier, le bac à linge, le seau de la serpillère... Ou alors de viser une pyramide d'objets (une pile de doudou, une tour faite avec des plots...)

Cela permettra à l'enfant de travailler son adresse.

*Chaises, tables...*

Faites ramper l'enfant sous la chaise ou sous la table comme dans un tunnel. Cela lui permettra d'appréhender l'espace tout en adaptant ses mouvements aux contraintes qu'il pourrait rencontrer.

N'hésitez pas à utiliser des couvertures, linges pour créer le tunnel.

### ❖ Si l'enfant rampe ou fait du quatre pattes

Proposez-lui quelques petites difficultés, par exemple escalader les coussins, grimper sur une bassine... Vous pouvez également placer les coussins sous un tapis ou une couverture pour faire comme des vagues.

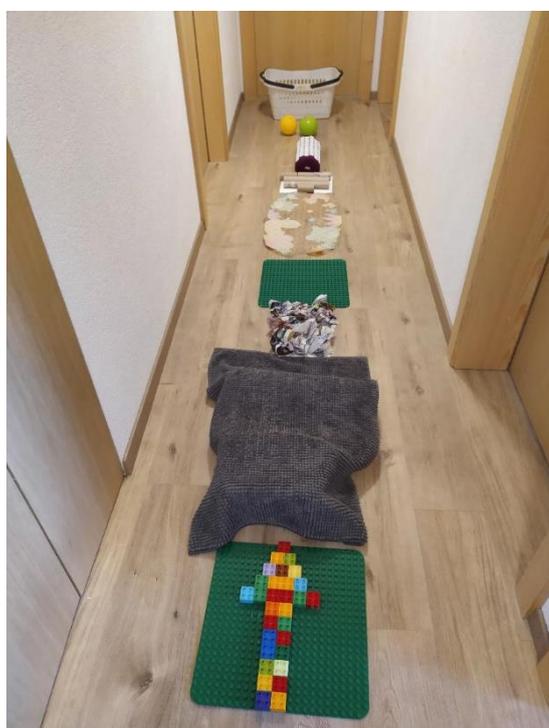
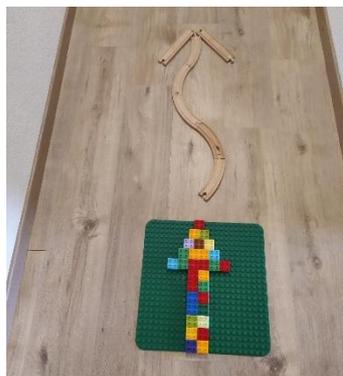
### ❖ Si l'enfant marche

Proposez-lui de faire le parcours pieds nus. L'enfant aura beaucoup de plaisir à découvrir différentes textures sous ses petits petons.

N'hésitez pas à agrémenter votre parcours avec de multiples objets, votre enfant appréciera toutes ces nouvelles sensations : journal froissé, le paillason de l'entrée (qui pique un peu), du papier bulle (qui éclate lorsque nous marchons dessus), des éponges, du carton, des sacs plastiques (qui font du bruit lorsque nous les touchons) ...

L'enfant appréciera également que l'on mette des mots sur ces nouvelles expériences : c'est doux, moelleux, froid, râpeux...

### ❖ Quelques idées en image 😊



## Le jeu du « souffle »

Cette petite activité permettra à votre enfant d'explorer plusieurs notions : les formes, les grandeurs mais aussi d'apprendre à se concentrer lors de l'accomplissement d'une activité.

Proposez à votre enfant de souffler sur une plume, un ballon de baudruche, un mouchoir, et d'observer les différentes réactions (sautille, tourbillonne, vole...)

Vous pouvez également proposer à l'enfant différents moyens de souffler sur l'objet : avec sa bouche, avec une paille (dans un verre d'eau la réaction est rigolote) en faisant de l'air avec un livre, souffler plus fort, plus doucement...

Pour les tout-petits n'hésitez pas à faire vous-même l'activité, l'enfant appréciera tout autant de découvrir les différentes réactions.

Et pourquoi ne pas finir l'activité par un petit moment « bulles de savon » ! votre enfant sera ravi de voir des bulles flotter et de les suivre du regard.



### Recette des bulles de savon :

- ✓ 80ml de liquide vaisselle
- ✓ 160ml d'eau
- ✓ Un contenant en plastique ou en verre
- ✓ Une baguette à bulles (ou fabriquez en une avec du fil métallique ou un cure-pipe)
  
- ✓ Mélanger tous les ingrédients ensemble
- ✓ Pour fabriquer une baguette à bulles, recourber une extrémité d'un fil métallique ou d'un cure-pipe de manière à former un cercle et utiliser l'autre extrémité comme manche.
- ✓ Il ne vous reste plus qu'à plonger la baguette dans le liquide puis souffler dessus