

2^{ème} partie

Encourager le développement par le jeu



0 à 12 mois

Idées de jeux développementaux

**Toutes ces activités exigent une surveillance constante. On veillera à faire très attention aux activités nécessitant de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.*

0 à 3 mois

Idées de jeux développementaux

**Toutes ces activités exigent une surveillance constante. On veillera à faire très attention aux activités nécessitant de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.*

Les bébés devraient être exposés au jeu et à l'exploration, dans différentes positions, et ce à partir du moment où ils rentrent à la maison de l'hôpital.

1. Sur le ventre

Alors qu'ils sont couchés sur le ventre, les bébés bénéficient de stimuli sensoriels accompagnant les expériences motrices. Cela participe au renforcement de la coordination oeil et main et plus encore.

2. Porter et portage

Le portage de bébé n'est pas juste bon, parce qu'il vous laisse les mains libres, c'est également bon pour stimuler les capacités tactiles, vestibulaires ainsi que d'autres facultés sensorielles. Cela aide aussi bébé à expérimenter à tenir sa tête en position verticale (avec un support et sous constante surveillance). Porter un enfant dans différentes positions, lui apporte aussi une stimulation sensorielle tout en permettant d'allonger et de renforcer ses muscles du cou et les muscles du tronc.

3. Bercer et balancer

C'est ce que font instinctivement la plupart de ceux qui prennent soin des bébés, mais, comme pour le portage des bébés, cela a encore d'autres bienfaits. Bercer un enfant dans une chaise berçante, ou le tenir en le faisant rebondir doucement sur un ballon d'exercice est un excellent moyen de fournir un apaisement des stimuli sensoriels , ce qui les aide à mieux percevoir leur corps dans l'espace.

4. Musique et chants

Chanter aux bébés et leur faire écouter de la musique n'est pas seulement calmant et réconfortant, cela leur permet également de distinguer les sons (par exemple distinguer entre la voix familière de maman et la voix de quelqu'un qui chante à la radio).

5. Jouets simples

De simples hochets ou autres jouets faciles à saisir sont de bonnes façons de capter l'attention de bébé et au fur et à mesure ses yeux suivront et ils regarderont ce qu'ils saisissent. C'est le début de la coordination oeil/main. De petits tapis de bébé sous des portiques de jouets suspendus sont une bonne option également.

6. Le bain et le lait de corps/ massage

Le doux toucher d'une débarbouillette, petite éponge ou de vos mains qui appliquent du lait de corps a un effet calmant sur bébé qui pourrait lui permettre de développer son habileté à ressentir le toucher de façon saine.

7. Sur le sol plutôt que dans une poussette, un maxi-cosy ou un transat

Une des meilleures façons de stimuler un bébé de cet âge est de le coucher par terre. Sur le ventre, sur le dos ou sur le côté. Cela peut paraître simple, mais les bébés pourront tellement explorer de mouvements et stimuler leurs sens si on leur permet d'explorer avec leur corps hors d'un porte bébé, d'une poussette ou d'une balançoire!

3 à 6 mois

Idées de jeux de développement

Au fur et à mesure que les bébés deviennent plus éveillés et qu'ils participent mieux, on peut essayer plein de nouveaux mouvements et de jeux avec eux! À cet âge, les bébés deviennent un peu plus stables, vous pouvez ainsi commencer à les faire jouer afin qu'ils roulent et qu'ils renforcent la tenue de leur tête.

1. Chansons et comptines

Les chansons ou comptines où l'on compte sur les doigts sont de bons moyens de capter l'attention du bébé lorsqu'il est sur le ventre ou d'autres jeux au sol.

2. Bercer et rouler

Pendant le changement de couche ou les jeux au sol, bercer doucement ou faire rouler bébé d'un côté à l'autre en tenant ses épaules puis ses jambes lui permettra de sentir et d'utiliser les différentes parties de son corps pour bouger et commencer à rouler.

Une fois que le bébé se sent bien avec ce genre de mouvements et qu'il commence à les faire de lui-même, vous pouvez aussi l'aider à rouler du dos sur le ventre (en l'aidant à soutenir sa tête et son cou si nécessaire).

3. Hochets à pied

Placer un hochet sur les pieds de bébé, l'encouragera à lever les jambes en l'air, il pourra ainsi les utiliser pour rouler d'un côté à l'autre tout seul.

4. Livres

Les livres sont aussi une bonne façon de stimuler l'interaction et d'engager les yeux quand bébé est sur le ventre, sur le dos ou juste assis sur vos genoux.

5. Jeux d'extérieur!

Couché sur le ventre ou sur le dos sur une couverture dans l'herbe offre une expérience sensorielle et de mouvement complètement différente qu'à l'intérieur.

Les bébés vont sentir le contact de l'air sur leur peau, ils entendent les oiseaux ou les voitures et ils doivent modifier leur façon de se mouvoir pour s'adapter à la surface plus tendre du sol.

6 à 12 mois

Idées de jeux développementaux

Entre les âges de 6 et 12 mois, les bébés deviennent plus stables et plus mobiles. C'est la période où ces petits apprennent à ramper, marcher à quatre pattes, se lever et éventuellement marcher.

1. Sur le sol avec des jouets

Placer des jouets autour de bébé lorsqu'il est couché sur le sol (pas juste devant lui). Cela stimulera le mouvement de ses yeux, sa tête et son corps.

2. Cache-cache dans une boîte de carton

En les surveillant rigoureusement, on fera s'asseoir les bébés dans une boîte en carton ou un panier à linge sale ce qui les aidera à gagner confiance en eux et à se sentir en sécurité dans cette nouvelle posture.

3. Équilibre sur sac à grain

Placez un sac à grain sur la tête de l'enfant et montrez-lui à pencher la tête pour aller le déposer dans ses mains, ses cuisses ou dans un contenant de plastique.

4. Jeu de tunnel

Dépliez un tunnel en tissu et encouragez le bébé à y ramper pour aller chercher un jouet, ou laissez lui aller faire rouler un petit camion ou une voiture dedans!

5. Ramper en montant et en descendant sur un plan incliné

Ramper en montant et en descendant un plan incliné, une colline, renforce le corps, mais aussi la stimulation des propriétés du système vestibulaire.

6. Ramper sous le "lave-auto"

Faites ramper bébé pour qu'il aille sous les franges du lave-auto. Vous pouvez suspendre des rubans sur le bord d'une table à l'aide d'un papier adhésif résistant et l'y faire ramper. *Toujours surveiller rigoureusement et assurez-vous que les rubans ne traînent pas après le jeu.

7. Ramper dehors

N'hésitez pas à développer de nouvelles aptitudes dehors! Ramper, marcher à quatre pattes dans l'herbe est excellent et permet un atterrissage en douceur...ainsi que de stimuler les sens.

8. Activités avec cube d'activité ou table d'activité

Pour les bébés qui commencent à se tenir debout, des jeux supervisés qui leur permettront de rester debout devant un cube ou une table d'activité sont une bonne façon de rester debout plus longtemps.

9. Jouets à pousser

Les jouets à pousser sont excellents pour améliorer l'équilibre et la capacité d'alterner les pieds pour avancer.

1 à 2 ans

Idées de jeux développementaux

*Toutes ces activités demandent une étroite supervision.

On fera particulièrement attention aux activités qui nécessitent de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.



1 à 2 ans

Idées de jeux engageant la motricité globale

*Toutes ces activités demandent une étroite supervision. On fera particulièrement attention aux activités qui nécessitent de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

Il existe plusieurs façons simples et ludiques de stimuler les aptitudes de motricité globale entre 1 à 2 ans. Les enfants à cet âge sont curieux de tout, ce qui est formidable quand on veut capter leur attention et s'aventurer dans l'exploration, l'escalade et pour apprendre comment leur corps bouge dans l'espace.

1. travailler son équilibre.

Asseoir les petits sur une couverture et doucement les soulever du sol. Puis les faire se lever et marcher sur différentes surfaces (des coussins fermes, de l'herbe, des tapis, du plancher. Essayer de tenir debout et marcher avec ou sans chaussures.)

2. Pratique de la marche à quatre pattes ou le ramper

S'exercer à ramper sur des coussins, des couvertures ou des oreillers est une excellente façon d'augmenter la force, l'équilibre, et la prise de conscience du corps et la coordination.

3. Utiliser les blocs pour stimuler les compétences de mobilité globale

Utiliser des gros blocs de construction pour créer une poutre d'équilibre. Tenez l'enfant par la main alors qu'il marche dessus. Construisez une tour de blocs et faites là s'écrouler avec une balle. Placez des blocs autour de la pièce pour monter dessus ou d'y sauter par dessus avec de l'aide.

4. Nettoyage!

Marcher et s'accroupir, se pencher pour ramasser des objets par terre apprend aux tout petits à retrouver leur équilibre lorsqu'ils bougent. Nettoyer les objets qui se trouvent dans une pièce de cette façon est excellent pour l'équilibre et renforcer.

5. Commencer à s'entraîner dans les escaliers

S'entraîner à monter sur une marche de 5 à 10 cm de large. Placez des jouets favoris sur le haut de la marche et faites monter l'enfant debout ou à quatre pattes en le surveillant pour aller les chercher et les ramener en bas.

6. Jeu de la course d'obstacles

Mettez des obstacles pour que l'enfant passe par dessus ou essayez avec un tunnel en tissu pour qu'il aille ramper ou marcher à quatre pattes dedans. Vous pouvez créer des courses d'obstacles dehors, c'est encore plus amusant.

7. Entrer et sortir

Passer à travers des cerceaux tenus à la verticale ou les placer sur le sol pour que les enfants y entrent et en ressortent.

8. Chansons en bougeant

Les enfants adorent imiter des mouvements pendant les chansons.

9. Dancer et marcher avec un partenaire

Tenez la main de l'enfant et aidez-le à monter sur vos pieds. Marchez ou dansez sur de la musique tous les deux.

1 à 2 ans

Idées de jeux encourageant la motricité fine

*Toutes ces activités demandent une étroite surveillance. On portera notamment attention aux activités qui nécessitent de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

Présenter un objet à un enfant de 1 ou 2 ans n'est pas suffisant. Il veut l'attraper et le regarder tout seul. Du jouet à la télécommande jusqu'à votre téléphone portable, tout est un jeu pour le bambin! Cela signifie que tout ce qui fait participer les mains convient parfaitement pour développer les capacités de motricité fine à cette étape.

1. Construire avec des blocs.

Essayez de voir si les enfants sont capables d'empiler quelques blocs par eux-mêmes. Vous pouvez aussi construire une tour et les laisser la détruire.

2. Simplement insérer

Coupez une ouverture ou une fente dans le dessus d'un contenant en plastique pour que les bambins y mettent des blocs ou y glissent des bâtonnets de bricolage.

3. Ouvrir et fermer

Prendre des contenants de plastique de votre cuisine et aider les enfants à ouvrir et fermer les couvercles. Remplir les tablettes de livres avec une languette à ouvrir et fermer.

4. Faire la cuisine

Il faut garder ça simple avec ce groupe d'âge. Encouragez-les à prendre avec une cuillère, mélanger ou pétrir des aliments ensemble. Faites comme si la nourriture était aussi bonne que de la vraie, les enfants de cet âge adorent mélanger même de l'eau!

5. Gribouiller, dessiner et peindre

Essayez le coloriage sur de grands papiers de boucher placés sur le sol ou utilisez de la craie dehors. Faites de la peinture à doigt ou en utilisant des cotons-tiges pour la préhension.

6. Jouer avec des auto-collants (stickers)

Laissez les enfants se les coller sur différentes parties du corps ou collez-les vous-même et laissez-les les décoller. Collez en sur une table et laissez les enfants les décoller.

7. Cacher de petits objets

Cacher un petit objet mou dans une chaussette de l'enfant, une jambe de pantalon, ou sous leur chemise. Voyez s'il peut atteindre l'objet et chercher dans ses vêtements (avec de l'aide au besoin) pour le sortir! C'est une bonne façon d'apprendre à s'habiller tout seul!

8. Jeu d'eau

Commencez par mettre quelques bouteilles en plastique, éponges et chiffons dans un seau d'eau pour une amusante séance de motricité fine! **Toujours surveiller pendant les jeux d'eau.*

Marionnettes à doigts

Les marionnettes à doigts sont amusantes et améliorent la faculté d'isoler ses doigts (on ne bouge qu'un doigt à la fois).

10. Tâches ménagères simples

Les enfants adorent à cet âge imiter ce que font les adultes. Quand vous lavez le sol ou les fenêtres, donnez un chiffon à l'enfant pour qu'il puisse aider! Encouragez-le à mettre le linge sale dans le panier, dans la laveuse ou la sècheuse.

1 à 2 ans Idées de jeux sensoriels

*Toutes ces activités exigent une surveillance continue. Une attention particulière est requise pour toute activité qui comporte de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

Les activités sensorielles permettent aux bambins de toucher, goûter, regarder, sentir et en plus de bouger! Ils adoreront de créer un peu de désordre alors qu'ils explorent le monde qui les entoure en utilisant tous leurs sens!

1. S'amuser avec la nourriture.

Laisser les enfants manger avec les doigts ou essayer d'utiliser une cuillère peut représenter une expérience sensorielle intéressante.

2. Stratégies calmantes pour le sommeil

Proposez de serrer son ours ou de serrer fort un coussin ou un oreiller pour aller au lit. Se bercer dans une chaise berçante en lisant des livres avant le dodo en réduisant la lumière. Essayer un bruit de moteur, comme un ventilateur pour calmer l'audition.

3. Faites votre propre orchestre!

Jouez avec des instruments jouets. Ou créez vos propres percussions avec des casseroles ou des marimbas en prenant des contenants de plastique remplis de graines ou de fèves.

4. Sentir et trouver

Explorer le sens du toucher en cachant les jeux favoris dans une boîte avec un trou sur le dessus. laissez les enfants toucher et sentir le jouet, puis laissez-le sortir pour voir lequel c'est!

5. Jouer avec du sable

Laissez les enfants laisser verser ou modeler du sable utilisant leurs mains, des seaux, des pelles. Le sable mouillé apporte une stimulation tactile.

6. Ramer en bateau

Asseyez-vous par terre et mettez l'enfant sur vos genoux. Cela créera une stimulation du système vestibulaire en se balançant d'avant en arrière jusque sur le dos et en se relevant en position assise. Répéter.

7. Pousser et tirer

Les bambins peuvent pousser une boîte remplie ou un panier à linge sale sur un sol lisse. Ils aiment aussi pousser une poussette ou tirer un wagon rempli de leurs jeux favoris!

8. Se balancer

Une balançoire pour bébé ou petit enfant ou se balancer dans un hamac avec un adulte est excellent pour le développement du système vestibulaire.

9. Atterrissage forcé!

Sauter et atterrir sur une surface molle est un jeu qui apportera de la stimulation tactile, proprioceptive et vestibulaire. Essayez de sauter de sauter dans des fauteuils en sac de billes de styrofoam ou sur une pile de coussins du canapé (à faire sous supervision).

10. Patauger

Patauger dans des flaques d'eau ou de boue dehors est une expérience tactile et proprioceptive formidable. Des points supplémentaires seront accordés à ceux qui le font pieds nus! Ou vous pouvez faire vos propres flaques avec du papier kraft en le collant sur le sol pour patauger à l'intérieur de la maison.

2 à 3 ans

Idées de jeux développementaux

*Toutes ces activités exigent une surveillance accrue.

On portera une attention particulière à toutes les activités qui comportent de petits objets, de l'eau ou de l'escalade



Idées de jeux pour la motricité globale

Vers 2 ans, la plupart des enfants bougent! Vous voulez dépenser l'énergie d'un enfant de 2 à 3 ans tout en développant ses capacités de motricité globale dont ils auront besoin en grandissant? Essayez cela.

1. Sauter!

Laissez votre enfant sauter sur des surfaces de différentes hauteurs ou marquez avec des lignes de papier collant sur le sol pour qu'ils sautent par dessus.

2. Faire de la bicyclette

Faire de la bicyclette est une excellente façon d'améliorer sa coordination et l'alternance des mouvements du corps.

3. Marcher comme un animal

On peut marcher comme un crabe, un ours, ou sauter comme un lapin.

4. S'entraîner à l'équilibre

Essayez une poutre, un tronc dehors ou créez une poutre avec du papier collant au sol. Mettez des sacs de fèves ou des animaux en peluche de chaque côté de la poutre pour que les enfants se penchent pour les ramasser tout en gardant leur équilibre sur la poutre.

5. Banderoles et rubans

Jouer avec des banderoles est une bonne façon de cibler la coordination et la conscience corporelle. Laissez les enfants imiter leurs mouvements avec les banderoles.

6. Jouer à la balle

Laissez les enfants faire rouler, lancer ou shooter dans une balle pour atteindre une cible (comme une tour de boîtes de chaussures vides) ce qui leur permettra de parfaire leurs aptitudes précoces de jouer à la balle.

7. Jeu de sac de grain

Lancez-les vers vous, lancez-les vers une cible ou essayez de les garder en équilibre en marchant! Vous pouvez aussi faire des courses en rampant, à quatre pattes pendant que les enfants gardent les sacs de grain en équilibre sur leur dos. On peut aussi faire des courses de crabe en plaçant les sacs sur le ventre.

8. Jeu avec un ballon d'exercice

Aidez les enfants à s'asseoir en équilibre et à rebondir ou à se balancer d'un côté à l'autre pour améliorer leur équilibre. Shooter ou faire rouler le ballon d'avant en arrière stimuler la coordination.

9. Jouer avec des bulles

Courir après, s'étirer vers le haut et se baisser pour les crever ou essayer de rester sur un pied pour les attraper!

10. Rouler

Faites rouler les enfants en montant un plan incliné et essayez de leur faire descendre pour les renforcer. Rouler sur l'herbe permet une expérience sensorielle et motrice encore meilleure!

2 à 3 ans

Idées de jeux pour la motricité fine

*toutes ces activités doivent se faire sous haute surveillance. On portera particulièrement attention à toutes les activités nécessitant de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

1. S'entraîner à s'habiller

Avant de s'entraîner à ouvrir et fermer des boutons, des fermetures éclairées ou des boutons pressions, les enfants peuvent s'entraîner en insérant des pièces ou des boutons dans des fentes que l'on fera dans des contenants en plastique. Vous pouvez aussi découper un petit morceau de feutre et y faire une boutonnière au centre pour apprendre aux enfants à y glisser un bouton.

2. S'entraîner avec des ciseaux

Essayez de couper du papier kraft ou du courrier périmé ou donnez de longues bandes de papier aux enfants pour qu'ils les découpent en morceaux. Les enfants peuvent aussi découper de l'herbe et des feuilles avec des ciseaux.

3. Avant d'écrire

Laissez les enfants imiter des lignes simples ou des formes quand ils peignent ou dessinent.. Commencez par des lignes horizontales ou verticales et graduellement aventurez-vous vers des lignes plus complexes comme des lignes qui se coupent ou des triangles.

4. Bouteille à presser, à pulvériser

Ce sont de bons outils pour développer la motricité fine et sont excellents pour renforcer ces petites mains et ces petits doigts. Essayez de faire pulvériser les enfants vers une cible ou faites-vous votre propre petit lave-auto avec de petites voitures.

5. Pâte à modeler

La pâte à modeler est très amusante et peut aider les enfants à renforcer leurs mains et leur coordination de motricité fine.

6. Enfiler des perles

C'est une excellente façon d'empoigner, d'améliorer la coordination bilatérale et les aptitudes de manipulation. Vous pouvez utiliser de grosses perles de bois ou vous exercer en coupant une nouille de piscine en rondelles et l'enfiler sur une corde à sauter.

7. Casse-têtes

Les enfants doivent utiliser leurs aptitudes visuelles motrices, leurs perceptions visuelles et leurs aptitudes de motricité fine pour trouver le bon endroit pour le morceau, bien l'orienter pour le placer dans le casse-tête.

8. Surface de jeu verticale

Peindre ou dessiner sur un chevalet (ou sur du papier accroché à un mur) ou coller des autocollants ou du ruban adhésif sur du papier accroché au mur. Ces activités sont excellentes pour renforcer et stabiliser les épaules et le tronc, une des importantes fondations pour le développement des aptitudes de motricité fine.

9. S'amuser à quatre pattes

Faire des casse-têtes, colorier ou jouer à quatre pattes ou sur le ventre renforcera et améliorera la stabilité du haut du corps et du tronc.

10. Trier

Laissez les enfants trier des perles de couleur, des pompons ou autres objets à manipuler dans des contenants pour améliorer les aptitudes de motricité fine et la perception visuelle.

2 à 3 ans Idées de jeux sensoriels

*Toutes ces activités exigent une surveillance continue. Une attention particulière est requise pour toute activité qui comporte de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

Les activités sensorielles permettent aux bambins de toucher, goûter, regarder, sentir et en plus de bouger! Ils adoreront de créer un peu de désordre alors qu'ils explorent le monde qui les entoure en utilisant tous leurs sens!

1. S'amuser avec la nourriture.

Laisser les enfants manger avec les doigts ou essayer d'utiliser une cuillère peut représenter une expérience sensorielle intéressante.

2. Stratégies calmantes pour le sommeil

Proposez de serrer son ours ou de serrer fort un coussin ou un oreiller pour aller au lit. Se bercer dans une chaise berçante en lisant des livres avant le dodo en réduisant la lumière. Essayer un bruit de moteur, comme un ventilateur pour calmer l'audition.

3. Faites votre propre orchestre!

Jouez avec des instruments jouets. Ou créez vos propres percussions avec des casseroles ou des marimbas en prenant des contenants de plastique remplis de graines ou de fèves.

4. Sentir et trouver

Explorer le sens du toucher en cachant les jeux favoris dans une boîte avec un trou sur le dessus. laissez les enfants toucher et sentir le jouet, puis laissez-le sortir pour voir lequel c'est!

5. Jouer avec du sable

Laissez les enfants laisser verser ou modeler du sable utilisant leurs mains, des seaux, des pelles. Le sable mouillé apporte une stimulation tactile.

6. Ramer en bateau

Asseyez-vous par terre et mettez l'enfant sur vos genoux. Cela créera une stimulation du système vestibulaire en se balançant d'avant en arrière jusque sur le dos et en se relevant en position assise. Répéter.

7. Pousser et tirer

Les bambins peuvent pousser une boîte remplie ou un panier à linge sale sur un sol lisse. Ils aiment aussi pousser une poussette ou tirer un wagon rempli de leurs jeux favoris!

8. Se balancer

Une balançoire pour bébé ou petit enfant ou se balancer dans un hamac avec un adulte est excellent pour le développement du système vestibulaire.

9. Atterrissage forcé!

Sauter et atterrir sur une surface molle est un jeu qui apportera de la stimulation tactile, proprioceptive et vestibulaire. Essayez de sauter de sauter dans des fauteuils en sac de billes ou sur une pile de coussins du canapé.

10. Patauger

Patauger dans des flaques d'eau ou de boue dehors est une expérience tactile et proprioceptive formidable. Des points supplémentaires seront accordés à ceux qui le font pieds nus! Ou vous pouvez faire vos propres flaques avec du papier kraft en le collant sur le sol pour patauger à l'intérieur de la maison.

2 à 3 ans

Idées de jeux pour les sens

Qu'ils bougent, écoutent, touchent, sentent, goûtent ou fassent tout ça en même temps, les enfants apprennent et grandissent mieux quand ils peuvent avoir de nombreuses occasions d'interagir avec leur environnement en utilisant leur système sensoriel.

1. Scooters

Les enfants adoreront traverser le salon ou déambuler dans le couloir. Ils peuvent conduire à plat ventre, en se déplaçant grâce à leurs mains ou s'asseoir sur le scooter et se déplacer avec leurs pieds.

2. Jeux sales

Les activités qui laissent les enfants peindre avec leurs doigts ou presser dans leur main de la crème à raser sont parfaites pour explorer le système tactile.

3. Contenants tactiles

Sortez un gros contenant de plastique et remplissez-le de pois secs ou de riz. Laissez les enfants explorer avec leurs mains ou les ramasser avec une cuillère ou une tasse.

4. Jeux d'écoute

Trouvez des morceaux d'effets sonores en ligne (sons d'animaux, bruits quotidiens) et faites-les écouter à l'enfant. Voyez s'il peut reconnaître ce qu'il entend.

5. Jeux avec une lampe de poche

Demandez aux enfants de projeter le faisceau lumineux d'une lampe de poche sur différents objets qui se trouvent dans la pièce ou différente partie du corps pendant que vous les nommez.

6. Pâte à modeler parfumée

Mettez quelques gouttes d'huile essentielle dans la pâte à modeler ce qui fera une activité multisensorielle.

7. Jouer dans la nature

Une marche dans la nature peut être une belle expérience multisensorielle pour les enfants. Faites leur décrire les objets qu'ils trouvent (Pommes de pin piquantes, feuilles douces, fleurs embaumantes) ou trouvez des objets pour faire de l'équilibre, sauter par dessus ou passer en dessous.

8. Balançoires ou terrains de jeux

Les terrains de jeux offrent une multitude de jeux sensoriels. Les enfants peuvent s'y balancer, sauter, glisser, grimper et tourner, toute sorte de mouvements.

9. Crayons-feutre odorants.

Essayez des activités d'introduction à l'écriture, au coloriage et au dessin avec des crayons-feutres parfumés pour ajouter une composante sensorielle à un jeu de motricité fine.

10. Travailler dehors

Laissez les enfants ratisser des feuilles mortes, pelleter la neige, ou nettoyer la terrasse pour ajouter une dose de proprioceptivité.

3 à 5 ans

Idées de jeux développementaux

*Tous ces jeux doivent se faire sous d'étroite surveillance. Une attention particulière sera exigée pour les jeux qui nécessitent de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.



3 à 5 ans

Idées de jeux pour le développement de la motricité globale

*Tous ces jeux doivent se faire sous d'étroite surveillance. Une attention particulière sera exigée pour les jeux nécessitant de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

Vers 3 ans, les enfants sont plus grands, plus forts et prêts pour de l'action qui engage leurs aptitudes de motricité globale.

1. Lancer, rattraper et shooter

Ils adorent grimper, lancer des sacs de fèves ans l'air et les rattraper. Puis les lancer à quelqu'un d'autre. Shooter dans un ballon pour faire s'écrouler des quilles de bowling ou des piles de boîtes vides.

2. Courir et jouer à chat

Les enfants du préscolaire sont prêts à jouer selon des règles plus structurées comme jouer à chat ou à cache-cache

3. Jouer plus dur

À la maison, les enfants du préscolaire adorent lutter, atterrir ou rouler sur le sol avec leurs frères et soeurs ou parents. Essayez de placer tous les coussins du canapé par terre et sauter, atterrir, s'écraser dessus. Ou jouez à une version plus calme de football à l'intérieur.

4. S'entraîner à sauter

À cet âge, les enfants sont prêts à sauter. Essayer de jouer à la marelle ou de sauter par dessus des obstacles dehors.

5. Des jeux de groupe ou coopératifs

C'est l'âge parfait pour introduire les équipes et la coopération. Essayez de faire une course à obstacles ou les partenaires doivent se tenir par la main pendant tout le jeu! Ou essayez une course à relais ou une équipe doit porter un ballon ou d'autres objets en n'utilisant qu'un doigt ou un coude chaque.

6. Yoga

Le yoga est bon pour améliorer la force, la coordination et l'équilibre des enfants. Les poses peuvent aussi se faire à deux pour faire un concours en équipe.

7. Motricité globale et suivre les instructions

Au préscolaire, les enfants affineront leurs aptitudes de motricité globale. Des mouvements combinés à un défi cognitif en donnant aux enfants des indications variées de motricité globale. (Sauter sur le sol, faire des pas de géants, puis s'asseoir par terre).

3 à 5 ans

Idées de jeux pour la motricité fine

*Toutes ces activités exigent une surveillance accrue. Une attention particulière sera portée aux activités qui nécessitent de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

1. Tisser

Tisser est bon pour l'intégration de la vision motrice et de la coordination bilatérale (On utilise les deux mains à la fois). Essayez de tisser avec du papier ou des fils. Ou dehors, on peut utiliser des feuilles et de l'herbe sur du papier ou des fils.

2. Pincettes à linge ou autres activités de pincage

Les pincettes à linge et les autres pincettes sont bonnes (et pas chères) pour améliorer les aptitudes de motricité fine et de coordination. Laissez les enfants mettre des pincettes à linge de couleur sur des cartons de la même couleur. Ou écrivez chaque lettre de leur nom sur une pincette à linge différente. Laissez les enfants mettre la pincette à linge sur le papier et mettre les lettres en ordre pour former leur prénom.

3. S'exercer à couper

Vers 5 ans, les enfants apprennent à couper en suivant des lignes courbes et à couper des formes. Utilisez du papier collant large pour créer des formes à découper.

4. Pincettes et pincettes à épiler

Les pincettes et pincettes à épiler sont excellentes pour préparer les petites mains à couper avec des ciseaux. Utilisez les pincettes pour ramasser n'importe quel objet facile à manipuler, de matériel de bricolage, ou tout autre objet que vous avez sous la main.

5. S'amuser avec du ruban adhésif

Juste essayer de décoller le ruban adhésif de son rouleau ou d'en décoller quelques morceaux d'une table, du sol ou du mur est une bonne façon de s'entraîner à attraper.

Essayez de faire de la mosaïque avec du ruban adhésif en utilisant des autocollants de formes colorés.

6. Déchirer et froisser du papier

Déchirer et froisser du papier renforcent les mains. Laissez les enfants déchirer de petits morceaux et les trier par couleur. Laissez-les à faire des boules de papier recyclé et les lancer dans des corbeilles.

7. Activité de pré-écriture

À cet âge, les enfants peuvent commencer à apprendre à écrire les lettres de leur nom. Vous pouvez rendre cela intéressant en les laissant écrire avec de la crème à raser avec leurs doigts ou avec de la peinture à doigt.

8. Activités de manipulation

Laissez les enfants essayer de faire faire une rotation au crayon avec les doigts d'une main, comme un bâton. Puis, laissez-les tenir le crayon dans les doigts d'une main en les faisant se déplacer de la mine jusqu'à la gomme. Finalement, faites leur ramasser de petits objets avec les doigts d'une main, les amenant dans la paume et de la paume vers le bout des doigts. Cela représente un bon défi pour un enfant de 5 ans.

9. Chansons et jeux de mains

Les chansons et jeux de mains comme "Roche papier ciseau", "la petite bête qui monte" "La ratote est passée par ici" sont une bonne façon de travailler la coordination et la capacité d'isoler chaque doigt.

3 à 5 ans

Idées de jeux sensoriels

*toutes ces activités nécessitent une surveillance soutenue, plus particulièrement pour les activités qui comportent de petits objets, de l'eau ou de l'escalade.

Les enfants d'âge préscolaire aiment utiliser leurs sens et à cet âge ils ont le vocabulaire et les habiletés cognitives suffisantes pour faire de vraies connexions dans le monde qui les entoure lorsqu'ils s'adonnent à des jeux sensoriels.

1. Bouteilles visuelles

Créer des bouteilles visuelles en utilisant des bouteilles vides en plastique transparent. Les enfants peuvent mélanger ou faire correspondre des ingrédients comme du riz, des fèves et des pois secs, de petits jouets, de l'huile, du colorant alimentaire pour créer leur propre oeuvre en bouteille! Cachez-y de petits objets et jouez à cache-cache!

2. Faites entrer les pieds en action

Les contenants tactiles sont très amusants et pourquoi ne pas les utiliser avec les pieds. Laissez les enfants creuser dans le sable ou expérimenter de jouer dans l'eau avec les doigts de pieds!

3. Balles à toucher

Créez vos propres balles à pétrir en les remplissant de fèves séchées, de riz, de pâte à modeler ou de billes d'eau. Les enfants en les pressant doivent deviner ce qu'il y a à l'intérieur.

4. Explorer les odeurs

Essayer la pâte à modeler parfumée ou des contenants tactiles parfumés. Créez des bouteilles parfumées en utilisant des huiles essentielles. Coloriez avec des feutres parfumés ou jouez avec des auto-collants parfumés. Profitez pour explorer les odeurs de dehors comme des aiguilles de pin, de l'herbe ou des fleurs.

5. Créer ou imiter des sons

Faites découvrir aux enfants comment créer des sons avec leur propre corps, comme taper des mains, claquer des doigts, taper des pieds. Désigner quelqu'un comme leader pour taper un rythme pour que le reste du groupe l'imité.

6. Collations

Essayez lors des collations différents goûts (acide, sucré, salé), des textures (croquant, dur à mâcher) et des températures.

7. Qui manque?

Faites asseoir les enfants en cercle, dites leur de regarder tout le monde dans la pièce. Faites-leur fermer les yeux. Un adulte tape un enfant sur l'épaule, en lui disant d'aller se cacher ou de quitter la pièce. Quand les autres ouvrent les yeux, ils doivent trouver qui n'est plus là!

8. Essayer de s'asseoir en alternance

Pour les enfants qui ont besoin d'un peu plus de mouvement pour pouvoir se concentrer dans les activités de groupe, essayez d'utiliser des coussins de gel en forme de disque, des ballons d'exercice, des chaises berçantes ou toute autre position ou siège.

9. Poses mouvementées

Utilisez des vidéos ou des chansons pendant la journée pour stimuler le mouvement, la danse et plein de bons moments.