

MANGER BOUGER,
POUR MIEUX GRANDIR
EN
LANGUEDOC ROUSSILLON.

ALIMENTATION
FICHES ACTIVITES

14 fiches pour mettre en place des
activités « alimentation » avec les
enfants tout au long de l'année.



Introduction

OBJECTIFS DE CES FICHES

Vous accompagner dans la mise en place d'activités visant à développer chez les enfants:

- La construction du goût
- La perception des aliments
- Les 5 sens
- La connaissance et la reconnaissance des aliments
- Etc.

Ces activités sont proposées à titre d'exemple, elles peuvent bien sûr être adaptées en fonction du matériel et des enfants présents (les âges ne sont également donnés qu'à titre indicatif).



Il peut être bon de refaire la même activité deux fois de suite (à une semaine ou deux d'intervalle):

- La première fois, il découvre le jeu
- La seconde, il approfondit .

Atelier sensoriel par la vue

Fiche 1

OBJECTIFS

- Stimuler la vue
- Rappeler les couleurs
- Exercice d'association des couleurs

MATERIEL

- 6 fruits et légumes de saison de préférence de couleurs jaune, vert et rouge
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes
- 3 paniers

DEROULEMENT

1. Découverte des 6 fruits et légumes : les présenter aux enfants puis les nommer
2. Avec les enfants, les classer par couleur dans les paniers
3. Les enfants, à leur tour, classent les fruits et légumes par couleur
4. Les découper en rappelant le nom de chacun
5. Les faire déguster aux enfants

OBSERVATIONS

Durée : 15/20 min



AGE A partir de 1 an

Atelier sensoriel par le toucher

Fiche 2

OBJECTIFS

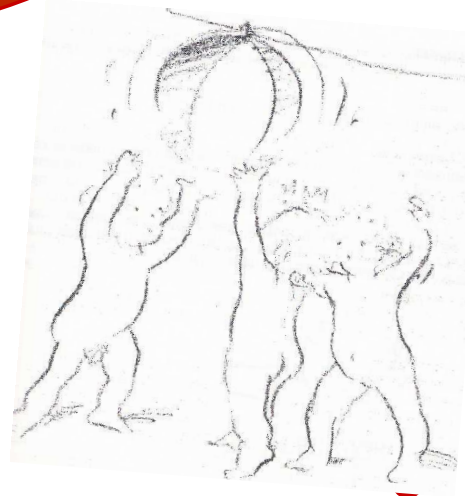
- Développer les sensations tactiles

MATERIEL

- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes
- Sac de toile où seront disposés les fruits et légumes

DEROULEMENT

1. Proposer aux enfants de glisser leur main dans le sac et d'en sortir un fruit ou légume
2. Le nommer et le décrire
3. Les qualifier par leur forme, leur texture etc. (lisse, rond, allongé, poilu, granuleux...)
4. Les faire déguster aux enfants en les nommant une fois coupés



AGE: A partir de 9 mois

Ça a quel goût ?

Fiche 3

OBJECTIFS

Stimuler le goût
Eveiller la curiosité des enfants (goûter à de nouvelles saveurs)

MATERIEL

- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes

DEROULEMENT

1. Les nommer
2. Les goûter
3. Les qualifier (piquant, croquant, mou, fort, ferme, juteux...)

OBSERVATIONS

Durée : 15/20 min



AGE A partir de 8 mois

Qui es-tu ?

Fiche 4

OBJECTIFS

Distinguer les différents types de fruits et légumes

MATERIEL

- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes



DEROULEMENT

1. Les nommer
2. Distinguer s'il s'agit d'un fruit ou d'un légume
3. Pour els plus plus grands (3 ans) distinguer s'il s'agit d'une feuille, d'une tige ou d'une racine
4. Leur faire déguster les fruits et légumes

OBSERVATIONS



AGE: A partir de 8 mois

Dégustation par les 5 sens

OBJECTIFS

Faire découvrir ou redécouvrir aux enfants des fruits et légumes grâce à leurs 5 sens

Fiche 5

MATERIEL

- 8 fruits et légumes de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes
- Sac de toile où seront disposés les fruits et légumes

DEROULEMENT

1. Proposer aux enfants de glisser leur main dans le sac et d'en sortir un fruit ou légume
2. Le nommer et le décrire (couleurs, particularités, forme, texture)
3. Les faire passer aux enfants qui touchent et sentent, regardent en les invitant à s'exprimer
4. Proposer aux enfants de déguster le fruit ou le légume en attirant l'attention sur son goût et sa texture en bouche



AGE : A partir de 8 mois

OBJECTIFS

- Connaître ou reconnaître les fruits et leur composition
- Stimulation du goût

MATERIEL

- Des fruits de saison de préférence
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes

DEROULEMENT

1. Le but est de faire trouver aux enfants quels fruits ont des pépins/ des graines/ un noyau
2. Montrez les fruits aux enfants un par un et leur poser la question : ce fruit a-t-il des pépins ? un noyau ? des graines ?
3. Une fois tous les fruits vus, les coupez en morceaux pour montrer aux enfants l'intérieur
4. Faire déguster aux enfants les morceaux de fruits



Durée: 30 min

Qui a quoi ?

Fiche 7

OBJECTIFS

- Rappel des légumes
- Stimulation des sens: odorat (aromates et herbes), toucher (textures), goût
- Développer le goût pour la cuisine
- Développer l'esprit de créativité et la curiosité des enfants (différentes épices par exemple)

MATERIEL

- Des légumes ou fruits de saison (soupes, compotes, confitures)
- Plaques de cuisson et ustensiles de cuisine (couteau, économe)
- Petits bocaux (autant qu'il y a d'enfants)

DEROULEMENT

1. Laver, peler et couper en morceaux les légumes (adulte)
2. Choisir les légumes à mettre dans la soupe, la compote ou la confiture
3. Choisir des épices et des aromates pour l'assaisonnement
4. Mélanger les légumes et l'assaisonnement
5. Mettre à cuire les légumes et les mixer (adulte)
6. Faire déguster aux enfants leur composition
7. Chaque enfant pourra emporter un bocal

OBSERVATIONS

Durée: 60 min



AGE : A partir de 2 ans

Les saveurs acide/amer/ sucré/salé

Fiche 8

OBJECTIFS

- Découvrir une partie de son corps en s'amusant:
- observer un phénomène en faisant une expérience
- Connaître le fonctionnement de la langue
- Mettre en évidence les 4 saveurs : le sucré, le salé, l'amer et l'acide

MATERIEL

- du sucre ; du sel ; du café soluble (lyophilisé) ; du vinaigre ; un verre d'eau ; une assiette ; un petit récipient ; cotons tiges
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons, serviettes

DEROULEMENT

1. Dans une assiette, verser un peu de sel, un peu de sucre, un peu de café soluble. Dans un verre ou un petit récipient verser un peu de vinaigre
2. A l'aide d'un coton tige, ou le bout du doigt préalablement trempé dans de l'eau, prélever du sucre et appliquer le sur la langue à différents endroits : sur le devant, les cotés, en arrière; goûter et avaler.
3. Refaire l'expérience avec le sel, le café et le vinaigre. Boire de l'eau entre chaque ingrédient testé et changer de coton tige ou de doigt!
4. Est-ce que les saveurs des aliments sont senties de la même façon sur les différents endroits de la langue?



AGE : à partir de 8 mois

Découverte sensorielle par les odeurs

Fiche 9

OBJECTIFS

- Stimuler l'odorat
- Eveiller la curiosité des enfants

MATERIEL

- 6 petits contenants avec extraits ou arômes
- Une nappe ou une table

DEROULEMENT

1. Remplissez six petits contenants dans lesquels vous avez vaporisé ou versé différentes odeurs à l'aide d'extraits et d'arômes (exemples : vanille, cannelle, poire, café, fleur d'oranger, pêche, ail, chocolat, vinaigre). Les enfants ne savent pas ce qui se trouve dans chaque petit contenant.
2. Demander aux enfants ce qu'ils sentent, les odeurs qu'ils croient reconnaître, ce qui se passe dans leur corps pour être en mesure de sentir ces odeurs, etc et celle qu'ils préfèrent
3. Puis donner la solution des odeurs à l'aide d'images ou d'aliments réels

OBSERVATIONS

Durée: 15/20 min



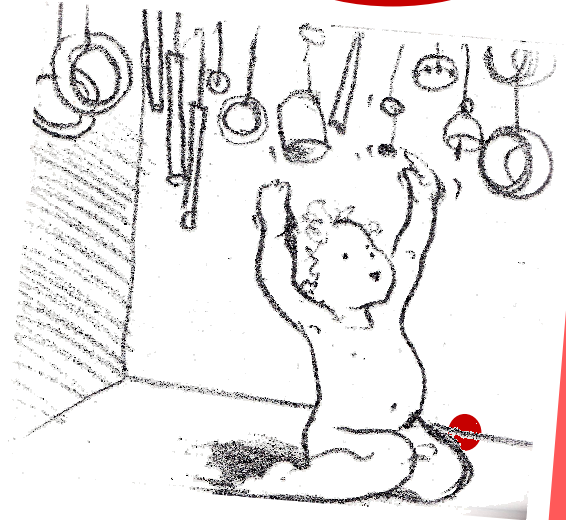
AGE : à partir de 8 mois

Les bonhommes/les formes

Fiche 10

OBJECTIFS

- Connaître ou reconnaître les fruits et les légumes
- Développer l'esprit de créativité
- Stimulation des sens



MATERIEL

- Fruits et légumes (de saison)
- Une table ou nappe au sol
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes

DEROULEMENT

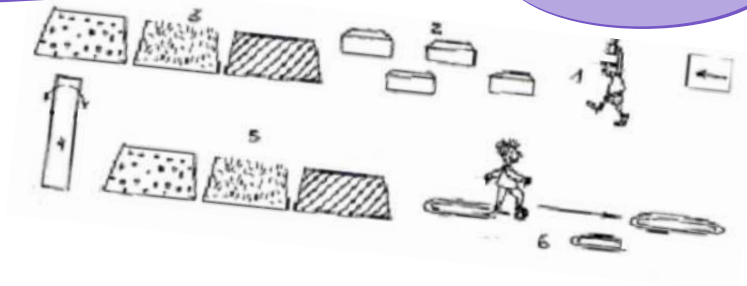
1. Construire un personnage ou une forme avec des morceaux de fruits et de légumes
2. Laver, peler et couper les fruits et légumes en morceaux de forme différente
3. Les disposer dans des assiettes différentes
4. Faire choisir aux enfants les morceaux qu'ils désirent utiliser



AGE : à partir de 8 mois

Alim' coloriage

Fiche 11



OBJECTIFS

- Développer la créativité
- Stimuler le sens de la vue
- Stimuler les capacités des enfants à reconnaître les aliments (couleur, forme, taille etc.)

MATERIEL

- Feuilles de papier blanc
- Ciseaux
- Crayon à papier
- Crayons de couleur ou feutres ou pastels
- Aliments provenant de diverses familles qui serviront de modèle

DEROULEMENT

1. Dessiner et découper des formes d'aliments provenant des diverses familles (adulte)
2. Disposer les aliments correspondants sur la table comme modèle
3. Faire colorier les formes aux enfants

OBSERVATIONS

Durée: 20 min



AGE : à partir de 2 ans

Mon jardin potager

Fiche 12

OBJECTIFS

- Faire découvrir ou redécouvrir les fruits et légumes et leur origine
- Faire découvrir comment poussent les fruits et légumes

MATERIEL

- Un extérieur pour y faire pousser les plantations
- Herbes aromatiques, arbres fruitiers, plants de légumes (tomates, courgettes, ...)
- Nécessaire à jardinage

DEROULEMENT

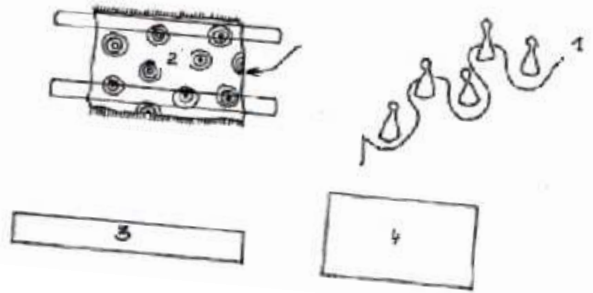
1. Proposer aux enfants de réaliser des plantations (herbes aromatiques, arbres fruitiers et plants de légumes)
2. En respectant les saisons réaliser les plantations avec les enfants
3. Arroser et observer les fruits et légumes pousser
4. Lors de la récolte, faire participer les enfants au ramassage
5. Cuisiner ou déguster les fruits et légumes récoltés par les enfants



AGE: à partir de 8 mois

Le marché des saveurs

Fiche 13



OBJECTIFS

- Faire découvrir ou redécouvrir les fruits et légumes
- Stimuler les 5 sens

MATERIEL

- Fruits et légumes de saison
- Nécessaire pour la préparation : un point d'eau pour le nettoyage, un couteau, une planche à découper, un tablier, torchons
- Nécessaire à la dégustation ; assiettes, serviettes

DEROULEMENT

- Proposer aux enfants de se rendre au marché pour y découvrir les stands de fruits et légumes de saison
- Les faire nommer les fruits, sentir sur les stands
- De retour dans la structure, demander aux enfants de nommer les fruits et légumes achetés
- Les préparer (découpe ou atelier cuisine)
- Les faire déguster aux enfants

OBSERVATIONS

Durée: une matinée



AGE A partir de 1 an

Conseils et astuces

- Commencer de préférence la dégustation par els légumes car l'enfant à une attirance innée pour le sucre. On peut réserver un fruit plaisir pour clôturer l'atelier (ex : la fraise)
- Ce qui est important c'est que l'enfant participe même s'il ne souhaite pas manger, il peut changer d'attitude en voyant les autres manger
- Laisser les morceaux au centre de la table permet aux enfants de se resservir seuls
- Si des parents participent, leur expliquer en amont l'objectif de l'atelier puis les inviter à goûter avec l'enfant car leurs réactions sont importantes



MANGER BOUGER,
POUR MIEUX GRANDIR
EN
LANGUEDOC ROUSSILLON

PSYCHOMOTRICITE
FICHES ACTIVITES

20 fiches pour mettre en place des
activités « psychomotricité » avec les
enfants tout au long de l'année.



Ces fiches ont été réalisées par Anne-Laure COUPET, chargée de projets
au CoDES 48 en partenariat avec Claire MIRAMAND, psychomotricienne du projet

Introduction

OBJECTIFS DE CES FICHES

Vous accompagner dans la mise en place d'activités visant à développer chez les enfants:

- la perception du corps (globale ou d'une partie spécifique)
- L'équilibre
- La coordination
- Le souffle
- Le lien social
- La relation
- La préhension
- Etc.

DEUX TYPES D'ACTIVITE SONT PROPOSEES POUR TOUS LES AGES:

- En bleu: des activités « dirigées »: l'adulte donne une consigne à l'enfant qui essaie de l'appliquer (ex: parcours)
- En rose, des activités « proposées »: l'adulte met à disposition des éléments à l'enfant qui les utilise comme il le souhaite.

Dans les 2 cas, l'adulte accompagne.

Ces activités sont proposées à titre d'exemple, elles peuvent bien sûr être adaptées en fonction du matériel et des enfants présents (les âges ne sont également donnés qu'à titre indicatif).

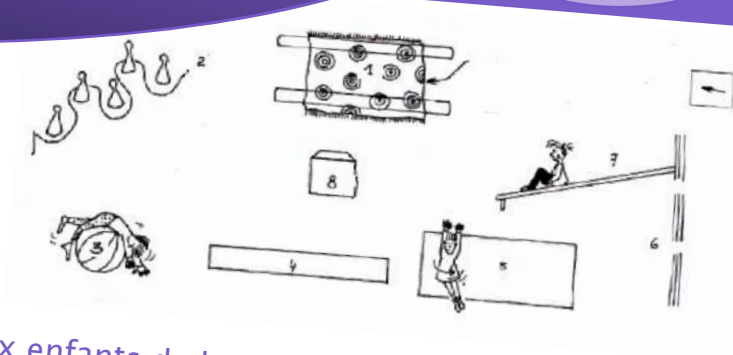


Il peut être bon de refaire la même activité deux fois de suite (à une semaine ou deux d'intervalle):

- La première fois, il découvre le jeu
- La seconde, il approfondit .

La chasse au trésor

Fiche 1



OBJECTIFS

Faire prendre conscience aux enfants de leur corps (de manière globale)
Expérimenter différents modes de déplacements

MATERIEL

3 bancs/ 2 tapis / Quilles (5 ou 6)/ Gros ballon (60 à 100 cm) /échelle et toboggan/piscine à balles (ou caisse à balles)

DEROULEMENT

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imaginant: (selon votre imagination du moment)

1. Ramper entre deux bancs et sous un tapis (ex: passer sous des branches et des feuilles)
 2. Slalomer à quatre pattes entre des quilles (ex: courir entre les arbres)
 3. Rouler en couché ventral sur un gros ballon avec l'aide d'un adulte (ex: on roule sur le dos d'une tortue géante)
 4. Marcher sur un banc (ex: un pont sur une rivière)
 5. Rouler latéralement sur un tapis (bras contre les oreilles) (ex: on se roule dans la boue)
 6. Monter à une échelle (d'une structure avec toboggan) (ex: on monte à un arbre)
 7. Glisser sur le toboggan (ex: on glisse sur une branche)
 8. Chercher le trésor dans une piscine à balle (ou à nounours) (dans une caisse à défaut) (ex: on cherche le trésor dans une mare pleine de poissons)
- Le trésor peut être le gouter/ des jouets à bulle/ . Etc.



AGE A partir de 18 mois (bien « dégourdis »)

Le ballon suspendu

Fiche 2

OBJECTIFS

Acquérir l'équilibre, les réflexes



MATERIEL

Un ballon de plage gonflable (d'environ 50 cm de diamètre, une corde élastique.

Réalisation : 2 possibilités:

- ballon accroché à une corde tendue au travers de la pièce
Faire coulisser la corde élastique dans l'anneau du ballon. Tendre ensuite cette corde porteuse en la fixant sur 2 cloisons opposées. Placer le ballon à une hauteur telle que les enfants ne puissent le toucher que debout et bras tendus vers le haut.

- ballon suspendu au plafond
Fixer le ballon à une extrémité de la corde et accrocher l'autre extrémité au plafond. Le ballon doit se trouver à la même hauteur que précédemment.

OBSERVATIONS

Dans la première installation, le ballon frappé par les enfants avance, du fait de l'élasticité de la corde, en décrivant un mouvement complexe: vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés... Il revient légèrement vers l'enfant qui l'a poussé puis repart et ainsi de suite. Ce parcours oblige l'enfant à élaborer sa position en fonction des mouvements du ballon.



AGE: A partir de 2 ans

Jouer avec ses pieds

Fiche 3

OBJECTIFS

Faire prendre conscience aux enfants de leur corps et plus particulièrement de leurs pieds
Favoriser la coordination des mouvements

MATERIEL

● Un tapis. Des objets qui s'accrochent aux pieds de préférence sonores (ex: hochets)

DEROULEMENT

Masser les pieds de l'enfant (pour lui faire appréhender la zone qu'on va « travailler », avec laquelle on va jouer.
Accrocher le hochet au pied de l'enfant.
Avec l'aide possible de l'adulte (mouvement d'enroulement du bassin) , l'enfant va attraper ses pieds.



AGE A partir de 6 mois environ

Les contenants

Fiche 4

OBJECTIFS

Découvrir les objets

Développer sa motricité fine



MATERIEL

Des boîtes et des contenants de formes et de tailles différentes (cartons, bouteilles, boîtes, etc.) qui ferment ou non.

OBSERVATIONS

Encourager les enfants à ouvrir, fermer, emboîter, etc. les objets.



AGE: A partir de 9 mois

La rivière aux crocodiles

Fiche 5

OBJECTIFS

Développer l'équilibre
Stimuler l'imaginaire

MATERIEL

Banc, chaises, plots, structure motrice (si existante), table, etc.

DEROULEMENT (parcours en hauteur)

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) un circuit en hauteur

Consigne: « il ne faut pas mettre le pied dans l'eau parce qu'elle est pleine de crocodiles!!! » (mettre des peluches autour du parcours pour symboliser les crocodiles et qui mangent les orteils ... Ou l'adulte peut faire les crocodiles)

Constituer un parcours en hauteur. Par exemple:

1. Marcher sur un banc
2. Passer de chaises en chaises
3. Marcher sur des plots
4. Escalader une petite table
5. etc.

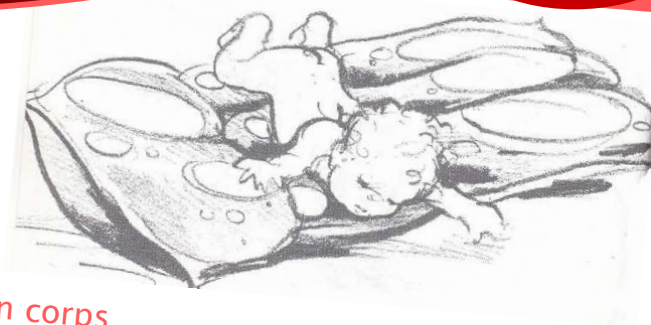
Varié les hauteurs (traverser la structure motrice si existante)



AGE : A partir de 2 ans

Le matelas à eau

Fiche 6



OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps
- Stimuler ses sens : toucher, vue, ouïe

MATERIEL

Un matelas pneumatique d'enfant, en matière plastique, de préférence transparent.

Réalisation : remplir le matelas à moitié, d'eau colorée. Souder à chaud la valve de fermeture pour éviter tout risque d'inondation.

OBSERVATIONS

Ce matelas devient un jeu aux multiples sensations. Très tôt, l'enfant va dessus, créant ainsi différentes pressions : le matelas n'étant qu'à moitié rempli d'eau, renvoie ces pressions à l'ensemble de son corps. Le tout petit improvise spontanément une véritable danse, stimulant le sens tactile de son corps entier, ainsi que sa vision grâce à l'eau colorée circulant dans le matelas transparent.

Beaucoup d'enfants trouvent un troisième intérêt, sonore, dû au bruit de l'eau sous le plastique. D'autres l'utilisent pour un « auto-bercement », etc.



AGE : A partir de 4 mois

Le jeu des animaux

Fiche 7

OBJECTIFS

Développer l'équilibre et la coordination
Stimuler l'imaginaire

DEROULEMENT

Un adulte se déplace en imitant un animal... Les enfants le suivent en faisant les mêmes gestes et les mêmes bruits.

Exemple d'animal: chien, chat, éléphant, canard, etc.



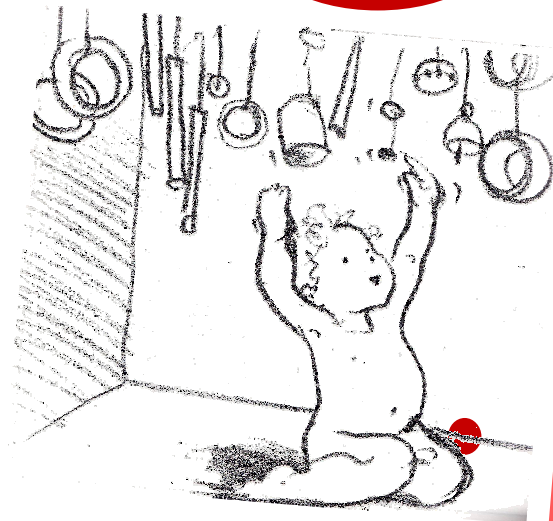
AGE : A partir de 18 mois

Les mobiles musicaux

Fiche 8

OBJECTIFS

- Eveiller le plaisir d'être en position assise
- Inciter l'enfant à se maintenir en position assise
- Accompagner le passage de la position assise à la position debout



MATERIEL Réalisation :

- Fixer des mobiles, dans un angle de la pièce à une hauteur telle que l'enfant assis les manipule en tenant les mains légèrement au dessus de la tête (Cette disposition écarte tout danger pour les enfants du même âge jouant à proximité)
 - Accrocher des éléments au bout des ficelles : 2 ou 3 tubes de cuivres de longueurs différentes, des boîtes métalliques remplies de divers objets, des grelots, des clochettes, Etc.
 - Fixer ces objets avec du fil de nylon (gros fil de pêche) pour arrêter le son le moins possible.
- Remarque : ne pas peindre ces objets (cela diminue leur qualité sonore)

OBSERVATIONS

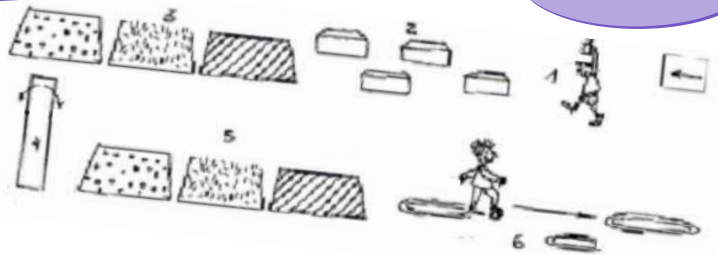
Si le mobile reste toujours dans la pièce et constitue un « coin musique », cela implique une démarche différente de l'enfant : il doit aller vers les sources sonores. La fixité de ce lieu constitue un repère stable pour l'enfant qui, à ce stade, identifie l'espace où il se trouve.



AGE : Dès qu'il tient la position assise

L'aventurier

Fiche 9



OBJECTIFS

Développer les sensations tactiles (avec les mains et les pieds)
Expérimenter différents modes de déplacements

MATERIEL

Balles de massage (ou balles toutes simples)/ 4 ou 5 plots/3 ou 4 tapis de différentes textures/1 banc ou 1 chaise/3 ou 4 bacs/ 3 ou 4 différentes sortes de papiers, tissus, papiers qui crissent, etc./ cerceaux.
Si + matériel sensoriel, penser à l'utiliser

DEROULEMENT (parcours sensoriel)

- Mettre les enfants pieds nus (très important pour le parcours!!!)
 - Massage des pieds (pour faire découvrir les sensations) : à la main ou avec des balles (spéciales ou non)
 - Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imageant (selon votre imagination de l'instant):
1. Toucher des grelots et/ou des maracas, qui sont suspendues (« on fait du bruit pour faire partir les animaux »)
 2. Marcher sur des plots (« des troncs d'arbres »)
 3. Marcher sur des tapis de différentes textures ((moquette épaisse, moquette à poil ras, coco, etc.) (« le sol de la forêt »)
 4. Grimper sur un banc pour sauter (accompagné par un adulte) (« un gros rocher »)
 5. Passer dans une suite de bacs contenant : papier/ tissus/ papiers qui crissent (accompagné par un adulte) (« des mares »)
 6. Marcher dans des cerceaux (« des rochers dans la rivière »)



AGE : Dès qu'ils se déplacent (ce n'est pas grave si les petits n'appliquent pas le parcours à la lettre)

Les cerceaux au sol

Fiche 10



OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps
- Favoriser la coordination de ses gestes

MATERIEL

Du tuyau d'arrosage, des bouchons.
Réalisation : fabriquer avec le tuyau d'arrosage plusieurs cercles de diamètres différents. Pour fermer chaque cercle, fixer bout à bout les deux extrémités du tuyau en y enfonçant un bouchon enduit de colle. Fixer ensuite ensemble les cercles de diamètres différents. Une chauffe légère des intersections des cercles avec un briquet permet d'obtenir un montage assez solide. Poser l'ensemble au sol... et attendre

OBSERVATIONS

Lorsque l'enfant arrive, en rampant à quatre pattes, en face des cercles, il se voit contraint, pour continuer sa route de surmonter la série de petits obstacles constituée par l'épaisseur du tuyau. Les cercles étant de tailles différentes, chacun des membres de l'enfant devra affronter ces obstacles à un moment ou à un autre. Ce tout premier travail de dissociation de l'action de ses quatre membres, utiles pour la coordination de ses gestes, l'est aussi pour la simple prise de conscience de son corps.



AGE: Dès qu'ils savent ramper

Le jeu du rouleau

Fiche 11

OBJECTIFS

Préparer le quatre pattes
Muscler les bras et le dos

MATERIEL

- Un rouleau et un objet pour l'enfant.

DEROULEMENT

Position: l'enfant au sol, à genoux devant le rouleau.



Amener l'enfant à plat ventre en travers du rouleau. Mettre un jouet devant lui.
Le tenir par les genoux, les fesses ou les chevilles en le faisant rouler doucement.



L'enfant sent ainsi le mouvement qui lui permettra d'atteindre l'objet.



Précautions; il s'agit d'un jeu. Le mouvement doit se faire très lentement; laisser à l'enfant le temps de sentir et de trouver son équilibre.



AGE : quand la position assise est acquise

Le bac à graines

OBJECTIFS

- Prendre conscience de son corps
- Explorer les objets

Fiche 12

MATERIEL

- Un grand bac.
- Des graines, de la semoule ou du riz (petits pour que s'ils avalent, ils ne risquent pas de s'étouffer).
- Des bouteilles, des verres, tout le matériel de dinette.

OBSERVATIONS

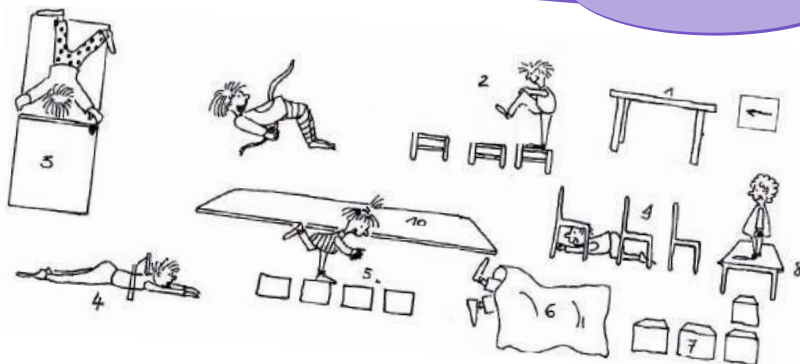
- On dispose un bac rempli de petites graines.
- On donne à l'enfant du matériel pour transvaser.. Et on laisse faire.



AGE: Dès qu'ils tiennent assis

Le labyrinthe

Fiche 13



OBJECTIFS

Développer l'équilibre et la coordination
Expérimenter des notions spatiales

MATERIEL

3 tables/6 chaises/1 corde et deux plots/4 plots ou dalles/1 couverture/3 caisses/ 1 bureau/ 1 tapis

DEROULEMENT (parcours dessus/dessous)

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imaginant (selon votre imagination de l'instant):

1. Ramper sous la table
2. Passer sur des chaises, sans en descendre
3. Ramper sur deux tables accolées
4. Passer sous une corde
5. Marcher sur des plots (ou des dalles)
6. Ramper sous une couverture
7. Marcher sur des caisses
8. Grimper sur le bureau
9. Passer sous les chaises
10. Rouler sur le côté du matelas



AGE : Dès qu'ils se déplacent (ce n'est pas grave si les petits n'appliquent pas le parcours à la lettre)

Les mobiles à suspendre

Fiche 14

OBJECTIFS

Aider l'enfant à prendre conscience de l'espace (appel vers le haut)

Favoriser l'équilibre

Stimuler le plaisir du toucher



MATERIEL

Au bout des cordes élastiques peuvent être accrochés des boules de laines de couleurs vives, des plumes, etc.

Faire varier les hauteurs en fonction des enfants (s'ils se tiennent à quatre pattes ou assis). Pour les enfants à quatre pattes, placer les mobiles à 20 cm du sol. Pour les enfants se tenant assis, les disposer quelques cm au dessus de leur tête (en position assise).

Attention, ces mobiles ne doivent pas être fragiles ni dangereux.



AGE : à partir de 3 mois

Le funambule au sol

Fiche 15

OBJECTIFS

Développer l'équilibre de l'enfant

MATERIEL

Ruban adhésif de couleur



DEROULEMENT

Tracer sur le sol une ligne prenant différentes directions et des tracés variés: lignes droites, brisées, courbes afin de constituer des trajets différents avec plusieurs niveaux de difficultés.

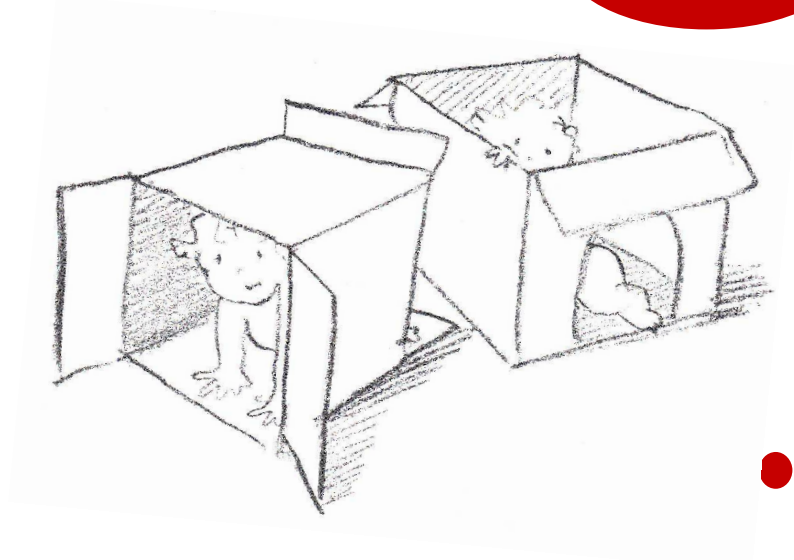
Entraîné par ses facultés d'imitation, l'enfant suit l'adulte qui s'engage sur cette ligne. Il devient « funambule au sol » à son tour



AGE : A partir de 2 ans

Les cachettes

Fiche 16



OBJECTIFS

Développer l'imagination des enfants

MATERIEL

Plein de cartons de tailles différentes

OBSERVATIONS

Quel que soit le lieu où se trouve l'enfant, de vieux cartons seront toujours pour lui un auxiliaire de rêve... Se cacher des adultes, des autres enfants, entrer dans son monde intérieur.



AGE : à partir de 9 mois

La danse du cerceau, du ballon, du foulard

Fiche 17

OBJECTIFS

Stimuler l'imaginaire

Développer la coordination des mouvements

MATERIEL

1 cerceau, foulard ou ballon par enfant

DEROULEMENT (parcours dessus/dessous)

Proposer aux enfants de prendre un objet de leur choix (cerceau, foulard, ballon) et de danser avec.

Quand la musique s'arrête, on s'arrête de danser. L'enfant peut lancer son objet au dessus de lui.



AGE : à partir de 1 an

Le mobile à plumes

Fiche 18



OBJECTIFS

Apprendre à reconnaître et maîtriser son souffle

MATERIEL

Crayon, fil de nylon, plumes

Réalisation : accrocher quelques plumes au bout de fils de nylon et les fixer sur un crayon

OBSERVATIONS

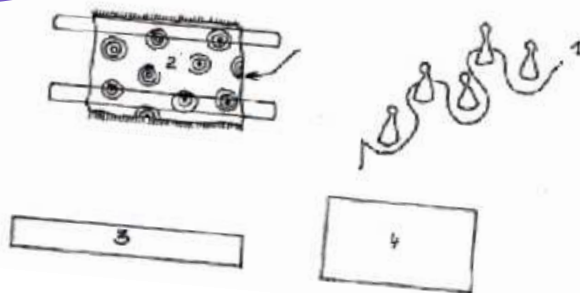
L'adulte, tenant le mobile à quelques centimètres du visage de l'enfant assis, souffle légèrement sur les plumes qui viennent caresser la peau du tout petit. Répété plusieurs fois de suite, ce jeu est vite compris par l'enfant qui s'efforce à son tour de mettre en mouvement les plumes. Ce mobile l'incite à exercer son souffle tout en créant une



AGE : à partir de 1 an

Le bébé perdu

Fiche 19



OBJECTIFS

- Développer la perception d'une partie de leur corps : leur dos
- Expérimenter le quatre pattes
- Adapter leur corps à des situations particulières

MATERIEL

Une petite peluche par enfant (les « bébés), une grosse peluche (dans la grotte)/foulards (pour attacher la peluche si besoin) 5 ou 6 quilles/ 2 chaises et un tapis (ou des bâtons)/ 1 banc/ 1 table/ 1 drap

DEROULEMENT

Installer et proposer aux enfants (en leur montrant avant) le circuit suivant en l'imageant (selon votre imagination de l'instant):

On pose une peluche sur le dos de l'enfant (ou on l'attache si l'enfant est trop petit) en lui expliquant qu'il a perdu sa maman et qu'elle est dans la grotte tout au bout du chemin... Il faut le porter sur son dos pour le ramener à sa maman!

1. À quatre pattes, slalomer entre des quilles (des « pierres »)
2. Passer en dessous de 2 chaises avec un tapis ou des bâtons... (en dessous d'un « tunnel ») sans faire tomber le bébé
3. Marcher sur un banc (au dessus d'un gros « rocher »)
4. Se glisser sous une table recouverte d'un drap (une « grotte ») où se trouve la maman, déposer le bébé et faire demi-tour
5. Refaire le parcours à l'envers tout seul (le bébé n'est plus sur le dos)



AGE A partir de 18 mois (bien « dégourdis »)

Pour les plus petits, on peut attacher le bébé sur le dos

Le labyrinthe sonore

Fiche 20

OBJECTIFS

Développer l'équilibre

Stimuler l'ouïe



MATERIEL

Tasseau de bois, corde élastique (pour saut en hauteur), objets sonores.

Réalisation: fixer dans un angle de la pièce deux T en bois, l'un près du (ou au) sol, l'autre 1.50m ou 2m au dessus. Disposer des cordes élastiques tendues entre les deux. Fixer au sommet de ces cordes différents objets sonores: grelots et clochettes essentiellement.

OBSERVATIONS

Les cordes élastiques liant les deux branches des T constituent une sorte de forêt, un labyrinthe où les enfants aiment se promener. Cela les oblige à écarter les cordes élastiques,



AGE : à partir de 6 mois

Remerciements à

Claire Miramand pour ses conseils et sa participation active au projet

Les équipes des deux crèches ayant participé au programme « Manger Bouger, pour mieux grandir » de manière active :

- la crèche Halte garderie de Rieutort de Randon
- Et
- la crèche « les P'tits mômes » à Châteauneuf de Randon



Sources bibliographiques

« L'explorateur nu: plaisir du jeu, découverte du monde », Jean Epstein et Chloé Radiguet, Editions universitaires, 1982

« L'éveil du tout petit », Janine LEVY, Editions Seuil, 1972

« Outils pour enseigner. La psychomotricité au service de l'enfant », Bruno De lièvre et Lucie Staes