

Financé par:



Bouger En famille



Vous avez participé aux ateliers de prévention «Ma Santé dans mes baskets» organisés par la Maison de Santé Le Pontet

Les maternelles



Les jeunes enfants sont dans un processus de développement et de construction de soi. La motricité est un élément essentiel au développement de l'enfant.

Bouger permet de favoriser leur autonomie et leur éveil. Mais aussi d'apprendre à connaître leur propre corps en adaptant son comportement ainsi que ses déplacements face à différents environnements ou contraintes. Pour encourager les enfants à bouger il faut proposer des situations variées et stimulantes. Ils prendront alors du plaisir et développeront également leur relation avec les autres.

Défi 1

Cameleon couleur

Lieu

intérieur ou extérieur

Temps

5 à 20 minutes

Matériel

Privilégier un lieu avec plusieurs couleurs



Objectif

Travailler la connaissance des couleurs, des objets. L'exercice permet également d'améliorer le temps de réaction ainsi que les déplacements des enfants.

Toucher le plus rapidement possible la couleur annoncée par le caméléon. Par exemple le joueur désigné caméléon annonce «Caméléon couleur ... vert» et les autres joueurs doivent aller toucher cette couleur (sur un objet, un vêtement etc). **Faire une photo ensemble sur une couleur choisie.**

Les +

- ▶ Changer régulièrement le rôle du caméléon.
- ▶ Changer les types de déplacements (sur un pied, en sautant).
- ▶ Possibilité de transformer les couleurs par des objets dans les consignes.

Défi 2

Statue musicale



Objectif

Développer l'imaginaire et la créativité des enfants tout en bougeant et partageant un moment en famille.

Lieu

intérieur ou extérieur

Temps

5 à 20 minutes

Matériel

Musique

Danser tous ensemble sur la musique. Une personne est désignée DJ, un adulte de préférence. Le DJ arrête la musique quand il le souhaite. A l'arrêt de la musique tous les danseurs doivent s'immobiliser en faisant une statue.

Faire une photo de la statue la plus originale.

Les +

- ▶ Changer régulièrement le rôle du caméléon.
- ▶ Changer les types de déplacements (sur un pied, en sautant)
- ▶ Possibilité de transformer les couleurs par des objets dans les consignes.

Défi 3

Parcours des animaux



Objectif

Développer la motricité des enfants ainsi que leurs capacités d'adaptation face à certaines situations.

Lieu

intérieur ou extérieur

Temps

10 à 40 minutes

Matériel

Imagination

Définir un circuit ou une zone et se déplacer de différentes manières comme les animaux : sauter comme le kangourou, marcher sur la pointe des pieds et se grandir comme la girafe, ramper comme le serpent, marcher sur 4 appuis, les jambes tendues comme l'éléphant, marcher à 4 pattes comme la souris etc. **Faire une petite vidéo du parcours.**

Les +

- ▶ Ajouter des obstacles et difficultés sur le circuit : passer sous la table, enjamber un sac, un oreiller.
- ▶ Chronométrer le circuit pour se défier.



MSP Le Pontet
161 rue Jean Gassier • 84130 Le Pontet
Téléphone : 0789056209
Mail : polesanterealpanier@gmail.com



www.sielbleu.org