

Ecole maternelle : continuité pédagogique

Conseils aux parents

Comment accompagner son enfant à garder une activité physique quotidienne ?

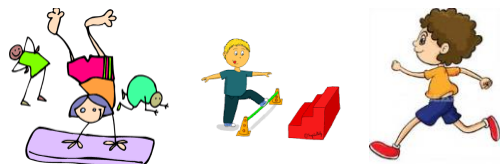
La période de confinement actuelle nous impose de garder les enfants à la maison. Or, les jeunes enfants ont besoin de bouger et de pratiquer des activités physiques pour se dépenser d'une part et d'autre part développer leurs capacités motrices, sensorielles, affectives, intellectuelles et relationnelles.

C'est pourquoi nous vous encourageons à proposer à votre enfant, en dehors des temps de pause, **30 à 45 minutes par jour** d'activité physique. Pour cela, utilisez le matériel dont vous disposez chez vous et détournez-le pour le transformer en matériel utile à la mise en œuvre des activités physiques.

Nous vous invitons à :

- photographier et filmer votre enfant lors de son activité physique pour conserver une trace de sa pratique,
- faire dessiner par votre enfant son activité physique ou celle qui souhaiterait mettre en œuvre (exemple : un parcours),
- proposer à votre enfant de s'enregistrer ou d'essayer d'écrire ce qu'il a fait pendant son activité avec votre aide,
- permettre à votre enfant de compter les objets utilisés pour préparer les activités, désigner qui a gagné un jeu, etc. et écrire les nombres sur une feuille, une ardoise, un carnet.

Conserver toutes les traces possibles (dessins, photos, vidéos, etc.) pour les transmettre à l'enseignant(e) de votre enfant. Cela permet de garder un lien avec l'école. Ces traces pourront aussi être apportées à l'école à l'issue de cette période de confinement.



Pistes pour développer la motricité fine des enfants

- Enfiler des perles, des pâtes à un fil
- Faire de la pâte à modeler (ou de la pâte à sel)
- Transvaser de l'eau, du riz, des petites pâtes d'un verre dans une bouteille en plastique à l'aide d'une cuillère ou de tout autre objet
- Remettre les bouchons aux feutres, aux stylos, aux bouteilles en plastique
- Faire du petit bricolage pour visser et dévisser
- Ouvrir des cadenas et des serrures avec des clés
- Pêcher des objets dans un seau avec un cintre
- S'échauffer régulièrement les articulations (doigts, poignets, bras, chevilles)

Consultez aussi

<https://www.youtube.com/watch?v=wS1uofMBNoA>

<https://www.youtube.com/watch?v=n0INGuuO9WM>

https://www.youtube.com/watch?v=TRdqbF2Qo_4

→ vous pouvez accompagner ces comptines avec des gestes

Quelques pistes à mettre en œuvre à la maison

• Les lancers

Lancer un objet (balle, chaussette, boule de papier, pomme de pin, etc.) :

- le plus loin possible
- le plus haut possible
- dans une boîte à chaussures posée par terre, sur une table basse...

• Les sauts

Proposer à votre enfant de franchir des obstacles (balai, coussins, boîtes à chaussures) placés dans le couloir de votre maison. Les obstacles pourront être de plus en plus haut et le temps pour franchir tous les obstacles pourra être de plus en plus court.

• Les déplacements et les équilibres

Proposer un parcours en utilisant les meubles bas de la maison.

Exemple : je monte sur la chaise, j'en descends, je passe sous la table basse en rampant, je grimpe sur le canapé, le traverse et en descends puis je recommence avec une balle dans les mains, avec un bâton ou un balai dans les mains, en tenant un seau...).

Tout en respectant les gestes barrières, vous pouvez emmener votre enfant faire du vélo, de la trottinette, du patin à roulettes à l'extérieur de chez vous. À l'aide de boîtes à chaussures ou de bouteilles en plastique, vous pouvez élaborer un parcours à réaliser sous la forme d'un slalom par exemple.

• La danse

À l'aide d'images d'animaux, proposer à votre enfant de se déplacer comme un éléphant, comme un lion, comme une girafe, comme un serpent, comme un oiseau, etc.

À l'aide de 3 à 5 images d'animaux, proposer à votre enfant de mémoriser l'enchaînement des déplacements et le laisser agir ensuite.

Cette activité pourra être proposée avec un support musical comme le Carnaval des animaux de Camille Saint-Saëns : <https://www.youtube.com/watch?v=81A994ZPtoc>

Proposer à votre enfant de se déplacer dans sa chambre, dans le salon, dans la maison, dans le jardin, sans puis avec une musique.

Proposer à votre enfant de se déplacer dans sa chambre, dans le salon, dans la maison, dans le jardin, avec un foulard, un mouchoir en papier, un ruban... sans puis avec une musique.

Cette activité pourra être proposée avec un support musical comme Les quatre saisons de Vivaldi :

https://www.youtube.com/results?search_query=les+quatre+saisons+vivaldi

Proposer à votre enfant de visionner un spectacle de danse et de lui demander à la fin ce qu'il a vu, ce qu'il a ressenti, etc. :

<https://www.youtube.com/user/operanationaldeparis/videos>

<https://www.youtube.com/user/MalandainBallet>

• Les jeux traditionnels

Proposer à votre enfant le jeu des « chaussettes brûlantes » : il s'agit de lancer dans le camp adverse le plus de chaussettes possibles. La séparation des deux camps pourra se faire par le balai, un coussin, un tapis, un lit, un canapé, etc.

Vous pouvez jouer à 1 contre 1 ou en famille (exemple : les parents contre les enfants).