**LES ACTIVITES PHYSIQUES**

**De nouvelles activités !**

Vous savez à quel point les enfants de cette tranche d’âge regorgent d’énergie. Ils ont besoin de bouger et de varier leurs mouvements. Il est donc essentiel de consacrer du temps à des jeux.

Voici une liste d'activités que vous pouvez partager ensemble.

**Parcours à obstacles**

À l’intérieur ou à l’extérieur, laissez aller votre imagination et créez un parcours à obstacles pour votre enfant. Faites-le ramper sous des tables, grimper sur des chaises, sauter par-dessus des cordes ou d’un cône à l’autre, traverser une boîte en rampant, sauter dans des cerceaux alignés, lancer des peluches dans un panier à linge, etc.

**Habiletés :** agilité, équilibre, coordination

**La chasse au trésor**

cachez dans une pièce de la maison des petits jouets comme des dinosaures en plastique, des voiturettes et laissez votre petit pirate partir à la recherche de son butin!

**Habiletés :** soulever, déposer et manipuler des objets

**Se cacher du méchant monstre**

Les enfants adorent les jeux de poursuite, plus particulièrement lorsque le poursuivant est un parent ou un adulte en qui ils ont confiance. Ils crieront d’excitation en fuyant le « méchant » monstre!

**Habiletés :** courir, esquiver, agilité

**Jacques a dit**

Les règles sont simples et les possibilités de mouvement infinies. Jacques peut demander aux enfants de sauter comme un kangourou, de se tenir droit comme une maison, de faire des grimaces, de se tenir sur un pied ou de bouger leurs mains au-dessus de leur tête.

**Habiletés :** multiples selon ce que le meneur du jeu décide (sauter, se tenir en équilibre, bondir, etc.)

**Fête dansante**

Mettez de la musique, ajoutez des décorations et des lumières pour l’ambiance et encouragez les enfants à faire le twist, la macarena, … à danser comme leur animal favori ou comme ils veulent.

**Habiletés :** agilité, équilibre, coordination

**Marcher sur les nuages**

À même le sol, faites un trajet avec les coussins du divan, des coussins décoratifs ou des oreillers et demander à l’enfant de marcher « sur les nuages » d’un bout à l’autre du trajet, sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela pratiquera leur équilibre!

**Habiletés :** équilibre

**Jeu d’équilibre**

L’enfant doit placer un sac de pois en équilibre sur sa tête et marcher du point A au point B sans le faire tomber. Lorsqu’il semble en contrôle de la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez-le un peu plus difficile en y ajoutant des zigzags ou des cercles ou encore des objets à contourner.

**Habiletés :** équilibre

**La marche des animaux**

Encouragez l’enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.

**Habiletés :** bondir, galoper

**Garder le ballon dans les airs**

Demandez aux enfants de garder un ballon de baudruche constamment dans les airs en le frappant avec leurs mains. Combien de temps parviendront-ils à garder le ballon dans les airs ?

**Habiletés :** frapper à la volée, frapper

**Sauter dans la mare**

Disposer au sol ce qui va représenter la mare : une corde, un cerceau, de la laine, un trait de craie et demander à votre enfant « grenouille » de sauter à pieds joints dans la mare. Vous pouvez disposer plusieurs mares et lui demander de sauter de mare en mare.

**Habiletés :** sauter

**Le jeu du seau**

Vous aurez besoin d’un verre et de deux seaux (un petit et un grand). Placez le petit seau à une courte distance du grand seau, que vous aurez rempli d’eau. À l’aide de son verre, l’enfant doit puiser de l’eau dans le grand seau pour aller remplir le petit. Pour ajouter un degré de difficulté, demandez à l’enfant de danser alors qu’il transporte l’eau d’un seau à l’autre.

**Habiletés :** agilité, équilibre

**Le lancer du sac de pois**

Les sacs de pois sont faciles à attraper et à lancer pour les enfants. Faites-vous des cibles, à l’aide de paniers à linge ou de cerceaux, pour que les enfants y lancent leurs sacs.

**Habileté :** lancer

**Attraper**

Les enfants apprennent à attraper à différents rythmes. Vous pouvez les aider à développer cette habileté en commençant par leur lancer un ballon de fête ou un objet mou, comme une paire de chaussettes roulée ou encore une balle légère : ce sera moins intimidant pour eux qu’un ballon plus lourd ou une petite balle. Au début, placez-vous près de l’enfant, puis dès qu’il semble mieux maîtriser le mouvement, reculez un peu.

**Habiletés :** attraper

**Motricité : la danse**

Sur Jean petit qui danse : Fais des rondes avec tes parents ou tes frères et sœurs et tourne sur toi-même lors du refrain. Puis utilise les différentes parties de ton corps en écoutant bien le reste de la chanson.

<https://www.youtube.com/watch?v=n0j1oKhVPYE&feature=youtu.be>