

## La maternelle à la maison

### Aujourd'hui je fais un parcours



Ces petits parcours permettent à votre enfant de travailler le sens de l'équilibre, de coordonner ses mouvements et de les adapter en fonction des contraintes.

Vous n'avez pas besoin de matériel spécifique. Ces activités doivent se dérouler sous la surveillance d'un adulte. Évitez les chaussettes : l'enfant risque de glisser. Il peut rester pieds nus ou bien vous pouvez lui mettre des chaussons. L'enfant peut aider l'adulte à installer le parcours et à le ranger. Ce sera l'occasion de parler avec lui en utilisant le vocabulaire spatial, les verbes (enjamber, ramper, grimper...) et le nom des objets.



**Parcours sensoriel** : sur le premier parcours votre enfant va marcher sur un cheminement fait de coussins, de traversins ou de peluches permettant de travailler les sensations. Essayez d'en trouver de différentes tailles (épais, fins, rembourrés...) et de différentes matières (velours, coton, polyester...) pour que votre enfant les sente et les mette en mot : "c'est doux !", « c'est moelleux », "c'est lisse !", "ça gratte"...



**Parcours des foulards** : votre enfant peut aussi travailler l'équilibre avec des foulards et des écharpes disposées sur le sol. Soit vous les disposez de manière à ce qu'ils constituent une ligne droite et l'enfant marche en équilibre (s'il est pieds nus les différentes matières permettront aussi de lui faire ressentir différentes sensations), soit vous les disposez de manière à ce qu'ils forment un cercle et dans ce cas, l'enfant doit sauter dedans.



**Le tunnel** : placez deux chaises l'une face à l'autre, recouvrez l'assise d'une petite couverture ou d'une serviette, de façon à créer un tunnel sous l'assise des chaises. Ensuite, encouragez votre enfant à ramper sous ce tunnel.



#### Adapter en fonction de mon enfant

Pour les enfants de 3/4 ans, l'adulte peut aider en donnant la main pour les situations d'équilibre.

Pour les enfants de 4/5 ans, vous pouvez ajouter plus de chaises en créant des coudes dans le tunnel, mettre des chaises avec des barreaux à différentes hauteurs, ou faire passer votre enfant sur les chaises. Il est possible aussi de lui demander d'essayer de ne pas toucher la couverture. Un seul parcours peut regrouper les trois situations proposées.

#### Le bonus du jour... Aujourd'hui j'écoute...

De la musique pour me relaxer : l'arbre.

[https://www.youtube.com/watch?v=cOHWOx\\_wxCc](https://www.youtube.com/watch?v=cOHWOx_wxCc)

