

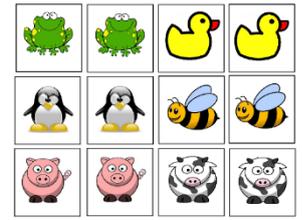


Construire une cabane dans son lit ou sur le canapé avec des coussins, couvertures, cartons,...

Organisation, planification, mémorisation

Réaliser une recette de cuisine.

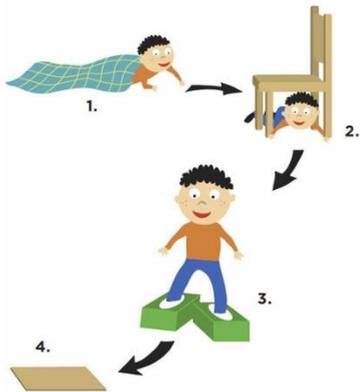
Jouer au Memory à partir d'images d'animaux ou objets imprimés en double.



A deux, une personne dispose des objets sur une table ou dans une pièce, et une autre personne mémorise la disposition. Cette dernière sort de la pièce, des changements de disposition sont effectués, et lorsqu'elle revient, elle doit trouver ce qui a changé de place.

Réaliser des dessins en suivant des étapes (ex : dessin du chat). *Modèles disponibles sur Internet.*

Coordinations dynamiques et équilibre



Créer un parcours moteur avec le matériel de la maison (passer d'un tapis à l'autre ou d'un carreau de carrelage à l'autre sans toucher le sol, passer sous un drap tendu entre deux chaises, enjamber les pieds d'une chaise couchée sur le sol, marcher sur des pots de fleurs retournés,...).

Assis en face à face, faire des échanges de balle en la faisant rouler sur le sol.

Se faire des passes avec un ballon de baudruche sans que celui-ci ne touche le sol. Faire la même chose en indiquant à l'autre avec quelle partie du corps il doit renvoyer le ballon.

Parcours d'obstacles avec des objets disposés au sol à enjamber.

Tracer un parcours avec une ligne dans la maison (ou avec du scotch de couleurs). Puis faire le funambule en marchant sur la ligne avec les pieds l'un devant l'autre. Puis disposer des objets au sol à attraper sans sortir de la ligne.

S'amuser à faire des aller-retours dans un couloir en expérimentant plusieurs "marches" : en avant, à reculons, de côté en crabe, pas glissés, sur la pointe des pieds comme une girafe, pas chassés, sauts de kangourou, marche accroupie comme un canard, sauts de lapin, marche de l'ours (pas lourds),...

Viser une boîte ou une poubelle vide avec une balle puis la déplacer, la mettre en hauteur.



Motricité fine

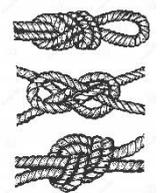


Réaliser un collier de perles ou de pâtes.

Créer une marionnette avec une vieille chaussette et inventer un petit spectacle.

Transvaser des graines dans un bac, dans différents contenants.

S'amuser à reproduire des nœuds de marin avec une corde. *Modèles disponibles sur Internet.*



Graphisme

Imaginer une histoire et la dessiner.

Dessiner sa famille.



S'amuser à imaginer une histoire et l'écrire.

Réaliser des labyrinthes, sans sortir du chemin ! *Modèles disponibles sur Internet.*

Dessin style mandala sur une feuille où plusieurs cercles concentriques sont tracés, choisir un motif à reproduire pour chaque cercle puis le tracer (triangle, traits, points, croix,...) avec différentes couleurs.

Écrire ou dessiner la liste des métiers que l'on aimerait exercer plus tard.

Jeux sensoriels et créatifs

Faire de la peinture avec les mains et les doigts.

Cacher plusieurs objets dans un sac (pince à linge, cuillère, balle, crayon, petite voiture, éponge, coton,...) et essayer de les reconnaître uniquement avec les mains. Avec des objets en double, mettre une partie des objets dans le sac et l'autre sur la table, puis désigner celui qu'il faut aller chercher dans le sac avec les mains.

Fabriquer un masque pour se déguiser.

Faire du collage avec des chutes de magazines.



Créer un gâteau en pâte à modeler.

Écouter des sons différents (nature, bruits d'animaux,...) et les reconnaître en les nommant ou en les pointant sur un support.

Jouer avec de la pâte à sel.

Peindre en utilisant l'extrémité des rouleaux de papier toilette ou essuie-tout (pour former des ronds), des éponges sèches, des cartons ondulés, des cotons-tiges,... Afin de réaliser de nombreux effets !

Dans une bassine d'eau, expérimenter les éléments qui flottent et ceux qui coulent (cuillère en bois, cuillère métallique, bouchon en liège, ballon de baudruche, boule de pâte à modeler, petite bouteille en plastique vide,...).

Faire un coloriage. *Modèles disponibles sur Internet.*

Tracer un chemin large sur une grande feuille et faire rouler une petite voiture avec de la peinture sur les roues au sein de ce chemin.

Peindre sur un bout de feuille puis la plier pour faire apparaître le motif en symétrie.



Yoga et relaxation

Gym douce : gonfler et dégonfler les joues, se masser le visage, tourner doucement la tête en formant des ronds, jambes écartées décrire des cercles avec le buste, mobiliser doucement chaque articulation.



Posture du chat qui fait le dos rond puis s'étire en creusant le dos.

Respiration du gros ballon, en plaçant les mains sur le ventre respirer pour "transformer" le ventre en gros ballon puis le dégonfler le plus lentement possible.

Contracter fort les muscles puis détendre chaque partie (visage, mains, bras, ventre, jambes,...) et terminer par contracter puis relâcher tout le corps.

Faire rouler doucement une balle sur le corps de l'autre qui est assis ou allongé.

Se déplacer ou se lancer une balle en contractant fort ses muscles ou en les rendant tout mous.

Faire semblant de dessiner sur le dos de l'autre, avec les doigts, une balle, une petite voiture, ...

Utiliser des supports audios de méditation et relaxation. *Supports disponibles sur Internet.*

Quelques pistes pour des supports :

- * <http://www.momes.net>
- * <https://www.pinterest.fr>
- * https://www.youtube.com/channel/UCNijnR6_im8fzlvImccxjAw/playlists?view_as=subscriber&fbclid=IwAR3xLMY4OzM_kgx1SEcOrIDRCgf7N8RPiee_LveEzACzFESoEkXVG_OYoo
- * <http://ekladata.com/lavieenclasse.eklablog.com/perso/oral/droles-bobines.compressed.pdf>
- * <https://www.hugolescargot.com/activites-enfants>
- * <https://www.teteamodeler.com>
- * <https://www.jeuxetcompagnie.fr>
- * <https://www.unjourunjeu.fr>
- * <https://www.petitbambou.com>

Autres idées et productions en images :

