Eveil de l'enfant

Thème n°1 : Rouler/Faire Rouler

Pour commencer : La comptine « Dans ma voiture »

Dans ma voiture
Je roule, je chante,
Je chante, je roule,
A l'aventure

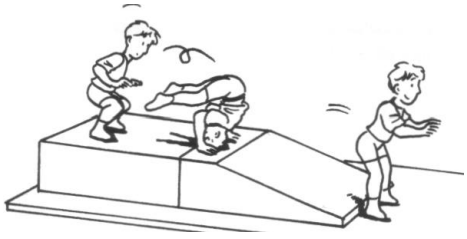
Dans ma voiture
Je roule, je chante,
Je chante, je roule,
A toute allure.

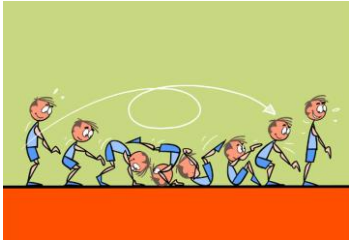
Exercice du Saucisson et roulade avant *(si l'espace vous le permet)*

Vous pouvez faire cet exercice sur un plan incliné mais aussi le travailler au sol avec un tapis.

Pour le saucisson : On s'allonge sur le dos, les bras collés le long du corps, les jambes tendues, papa ou maman m'aide en me faisant rouler sur le sol pendant que je garde mes bras collés le long du corps et mes jambes tendues. Vous pouvez augmenter la difficulté, l'enfant peut essayer de rouler seul, peut tendre les bras au-dessus de la tête…

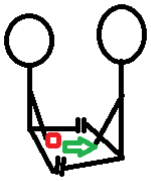
Pour la roulade avant : On met la colle sur le menton qui se colle sur la poitrine et on regarde bien son ventre. On pose les mains par terre, on pousse sur les pieds pour rouler. N'hésitez pas à garder une main sur la nuque pour les plus petits.

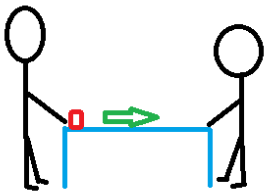




Faire rouler un objet sur une surface plate :

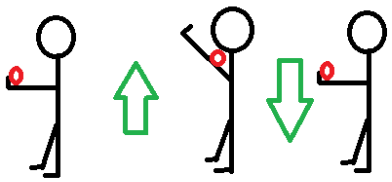
Prenez un objet qui roule (balle, ballon, rouleau de papier toilette ou sopalin…). S'asseoir face à face avec votre enfant jambes écartées, les pieds se touchent. Poser l'objet devant soi, le faire rouler en le poussant avec une ou deux mains vers papa ou maman. Vous pouvez augmenter la difficulté en vous éloignant ou en mettant un « obstacle » entre votre enfant et vous comme une chaise, un banc, une table…





Faire rouler un objet sur son corps :

Prenez un objet qui roule (balle, ballon, rouleau de papier toilette ou sopalin…).Tendre les bras devant soi au niveau de la poitrine, les mains tiennent l'objet, les paumes des mains regardent le plafond. Lever les bras toujours tendus, les mains arrivent au niveau du visage pour faire rouler l'objet vers le menton puis baisser les bras au niveau de la poitrine pour faire rouler l'objet vers les mains. Vous pouvez augmenter la difficulté en faisant rouler l'objet sans le faire tomber (au retour surtout), faire rouler l'objet sur une autre partie du corps….



Pour un retour au calme, une petite comptine :

Un doigt sur la bouche :
chut…

Deux doigts sur la bouche :
chut, chut…

Trois doigts sur la bouche :
chut, chut, chut…

Quatre doigts sur la bouche :
chut, chut, chut, chut….

Cinq doigts sur la bouche :
la main sur la bouche… !