

ENVIE DE BOUGER ? MAIS QUE FAIRE EN HIVER AVEC DES ENFANTS ?

Il fait un froid de canard dehors. On est quand-même sorti ¼ d'heure ce matin, parce que c'est vital pour les enfants de sortir. Mais la journée est encore longue, alors « Qu'est-ce qu'on fait ? ». Surtout quand ils commencent à être excités, à se chicaner pour un rien et à nous casser des oreilles.

Les enfants ont un besoin physiologique de bouger, de se dépenser. C'est nécessaire pour leur bon développement, pour leur croissance, mais aussi pour apprendre à gérer leurs émotions et à être moins excités.

Alors voilà quelques idées pour bouger à l'intérieur :

Avant de commencer

Tout d'abord pour que les enfants ne prennent pas toujours le salon pour une place de jeux, il faut bien délimiter le début et la fin de l'activité. Pour cela, vous pouvez mettre en place un rituel qui vous convient : une musique, une clochette, taper 3x dans les mains, une formule magique, comme « abracadabra et le salon devient ... », etc.

On pousse alors les canapés pour avoir le plus de place possible, on enlève la table basse en verre et on fait attention à ce que les objets fragiles soient hors d'atteinte.

On y va !

Jeux des coussins

On prend tous les coussins qu'on peut trouver dans la maison et avec les enfants on cherche ce qu'on peut faire avec ce matériel:

Construire une montagne et sauter dessus, se cacher dessous, faire une bataille ou essayer d'éviter de se faire toucher par les autres, le tenir sur la tête et se déplacer, le boxer, faire la tour la plus haute possible, faire un parcours où l'on saute de l'un à l'autre (comme une grenouille de nénuphar en nénuphar), etc.



On peut faire la même activité (trouver beaucoup d'idées) avec des couvertures, des tissus, des cartons, des sacs Ikea, des boules de lessive, des ballons de baudruche, etc.

Parcours de pirate

On prend des chaises, des coussins, des cordes et ce que l'on trouve dans la maison (cerceaux, foulards, balles, etc.). On les dispose pour en faire un parcours d'obstacle : passer par-dessus, par dessous, sauter d'un endroit à l'autre, passer sans toucher, sur un pied, à 4 pattes.



Pour les plus grands : on peut compliquer... marcher en arrière, faire les yeux bandés, ou alors 2 enfants ensemble en attachant son pied ou sa main à celle d'un autre, ou encore avec une cuillère dans la bouche et un œuf cuit dur posé dessus (ou les pièces d'un trésor à ramener dans un coffre).

Les autres enfants ou l'adulte peuvent faire les crocodiles prêts à bondir, si l'enfant met le pied au mauvais endroit (par exemple, en dehors du cerceau).

Les 3 petits cochons

On construit une cabane solide pour les petits cochons avec des couvertures, chaises, pincettes ou autres. C'est encore mieux si la cabane est douillette à l'intérieur. On construit aussi un espace ou une cabane pour le loup, il peut aussi sortir de la pièce pour rentrer chez lui.

Pour commencer, l'adulte fait le loup : il rentre chez lui et dort. Les petits cochons peuvent alors sortir faire les fous dehors. Quand il se réveille, les cochons doivent vite rentrer dans leur maison avant de se faire attraper. Le loup peut tenter de souffler et de gronder sur la cabane... mais en vain, elle est trop solide. S'ils ont envie, les enfants peuvent aussi à leur tour faire le rôle du loup.

Pour finir le jeu, on peut imaginer que les petits cochons fassent une soupe dans un gros chaudron ; le loup essaie alors de rentrer par la cheminée, se brûle la queue et part à jamais.

Pour revenir au calme

On avertit de la fin de l'activité au moins 2 minutes avant, afin que les enfants puissent s'y préparer. Certains enfants auront besoin d'un certain temps pour retrouver le calme et sortir de l'activité. On peut ranger tous ensemble, puis faire un petit exercice pour retourner au calme ou inversement.

Par exemple, se mettre en boule autour d'un coussin, faire un petit massage, se coucher sur une couverture que l'adulte peut ensuite tirer, écouter de la musique en fermant les yeux, boire un bon chocolat chaud, lire une histoire, aérer la pièce et prendre un grand bol d'air à la fenêtre, dessiner ce qu'on a aimé faire, ranger en bougeant au ralenti et sans faire de bruit, rester sans bouger pendant que l'adulte compte de 10 à 0 (il peut recommencer dès qu'un enfant bouge).