

Activité physique et atelier sur la petite enfance

Liste d'activités

Choisissez des activités appropriées pour le groupe d'âge sous votre responsabilité et selon l'équipement disponible.

Formes: marcher, courir, sautiller, bondir, galoper, glisser, sauter, etc. jusqu'à ce que la musique s'arrête. Lorsque l'animateur annonce verbalement une forme ou présente une carte avec une lettre, une forme ou un chiffre, les enfants doivent utiliser leurs corps pour imiter la forme comme s'ils étaient un miroir. Lorsque la musique recommence l'animateur fait bouger les enfants de différentes façons et dans différentes directions: en avant, à reculons, de côté, en zigzag, en serpent, etc.

Boule de papier: lancer en dessous, au-dessus et attraper. Lancer et attraper. Lancer, taper des mains et attraper. Bataille de boule de papier comme si c'était des boules de neige. Utiliser des raquettes en nylon ou des isolants mousses pour les tuyaux. Terminer le jeu en lançant toutes les boules de papier dans le bac à recyclage.

Ballon mousse: rouler et attraper dans un sceau ou dans un contenant assez grand. Jeu de quilles avec des pots de fleurs ou des contenants de margarine.

Coup de pied: avec des balles, avec un papier chiffonné donner un coup de pied pour viser une cible.

Jouets rembourrés: cacher un coussin. Lancer et attraper. On s'assoie dessus et on lance.

Jouer avec des cordes: sauter par-dessus, aussi loin que possible, sauter de chaque côté et à reculons.

Hula-hoops: sauter dans le cerceau, ramper dans le cerceau, passer d'un cerceau à l'autre par-dessus et ensuite par-dessous.

En équilibre sur une planche imaginaire: en avant, à reculons, ramasser quelque chose, enjamber un objet, marcher en équilibre avec un sac de sable sur la tête.

Matelas de camping ou des coussins de divan: faire un tunnel et des culbutes.

Patins de papier: Se tenir sur 2 morceaux de papier et patiner dans différentes directions et à divers niveaux d'intensité. Essayer les patins de vitesse, de hockey et les patins artistiques.

Lancer de balles: Utiliser des balles de papier pour développer les habiletés de manipulation. Pratiquer à lancer et à attraper les balles de différentes façons.

Sur la ferme de Maturin: Changer les mots de cette chanson traditionnelle pour y ajouter plus de mouvements. Marcher dans un cercle en tenant les mains et chanter. « Sur la ferme de Maturin I A I A O, et sur la ferme il aime danser I A I A O (jogger, sauter, marcher, etc.) »

Savez-vous planter des choux: Chanter cette chanson en faisant différents mouvements avec le corps. « Savez-vous planter des choux? À la mode, à la mode, Savez-vous planter des choux? À la mode de chez-nous. – On les plante avec les doigts à la mode.... (mains, pieds, coudes, genoux, fesses, jambes, etc....) »

D'ici à là : Demander « comment allons-nous nous rendre d'ici à là? » *Le nom d'un enfant (i.e. Zachary)* a une idée à nous partager? Et tout le monde traverse l'aire de jeu de la façon suggérée par l'enfant (i.e. Zachary).

En haut, en bas: Faire le tour du cercle en répétant :
En haut, en bas, très très vite et lentement,
Ici et là et on va tout partout!

Activité d'exploration: Tout autour de la salle on place une variété de matériels pour chacune des stations. Tout le monde bouge au rythme de la musique avec un objet différent que l'on tente d'explorer tout en bougeant, lorsque la musique s'arrête, on change de station. Explorer avec des balles, des rubans et des foulards, des cordes à danser, des raquettes, des nouilles de piscine.

Auto: Utiliser des assiettes en papier pour le volant. Les signaux sont de papier ou d'un foulard rouge, orange et vert. Un signal rouge veut dire d'arrêter (marcher sur place), un signal vert veut dire de marcher très vite partout dans la salle et un signal orange veut dire d'arrêter mais de courir sur place. Sur le signal d'une crevaison ou d'une panne d'essence faite une tâche prédéterminée comme lever les genoux un après l'autre pour toucher les coudes ou des pompes au mur.

Sac à surprise: Devenez ou faites comme l'objet ou l'image qui sort du sac. Par exemple un jouet, une grenouille, un cheval, un robot, un slinky.

Baguette magique: La baguette magique peut transformer les enfants en n'importe quoi selon les directives du sorcier. Par exemple un voilier, une marionnette, un papillon, du maïs soufflé.

Les tambourins : Frapper un tambourin en donnant un tempo différent de façon dynamique et rythmée pour que tout le monde bouge au son. Sur le signal " Lego", faire une forme intéressante avec le corps. "2 Lego " veut dire de faire une forme avec un partenaire. "4 ou 5 Lego" veut dire de faire des groupes de 4 ou 5 et faire une forme ensemble.

Circuits: Former des groupes de 4 ou 5 enfants. Leur demander de faire un circuit incluant 3 éléments : rouler, donner un coup de pieds à un ballon, grimper par-dessus ou par-dessous quelque chose, dans un hula-hoop, etc. Faites au préalable une démonstration.