

C'est bon de bouger !

Développer l'autonomie et la psychomotricité tout en s'amusant : voilà la promesse de la gym pour les tout-petits. Des activités qui sont aussi l'occasion d'un moment de partage entre le parent et son enfant. Popi vous propose 4 petits exercices à faire avec votre enfant.

L'avion (à faire à deux)

Vous êtes allongé sur le dos, jambes repliées sur votre poitrine, plantes des pieds vers le plafond. Votre enfant s'installe à plat ventre sur vos pieds.

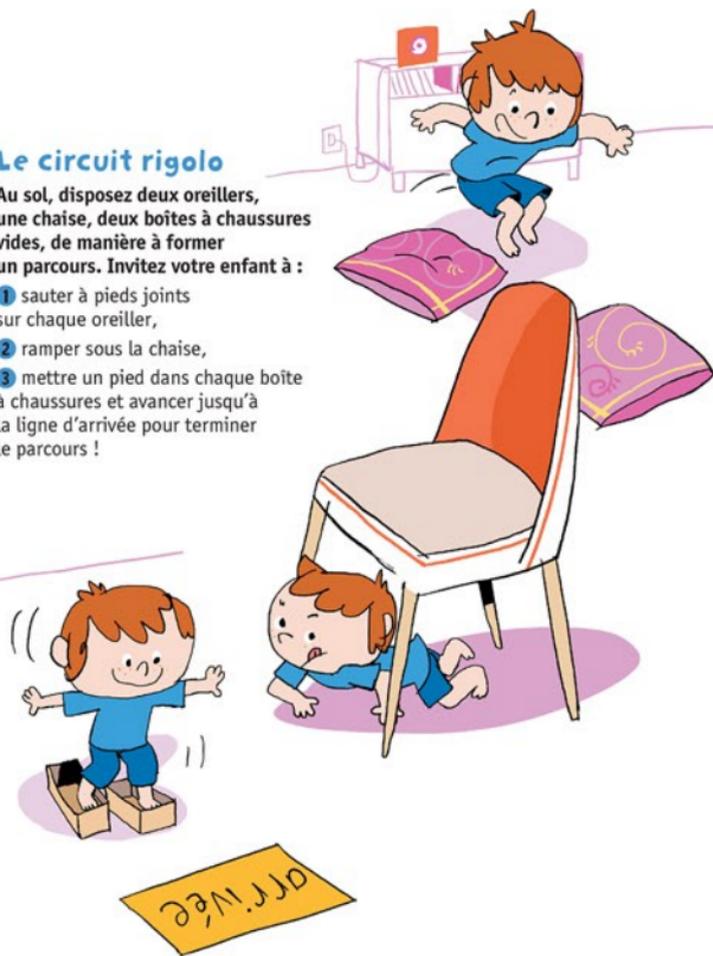
- 1 Remontez les jambes vers le haut tout en tenant les mains de votre enfant. Fléchissez les jambes pour revenir à la position de départ.
- 2 Quand vous êtes sûr de sa stabilité, n'hésitez pas à lâcher les mains de l'enfant, qui peut s'agripper à vos chevilles pour conserver sa stabilité !



Le circuit rigolo

Au sol, disposez deux oreillers, une chaise, deux boîtes à chaussures vides, de manière à former un parcours. Invitez votre enfant à :

- 1 sauter à pieds joints sur chaque oreiller,
- 2 ramper sous la chaise,
- 3 mettre un pied dans chaque boîte à chaussures et avancer jusqu'à la ligne d'arrivée pour terminer le parcours !



L'acrobate

Préparez le terrain avec du ruban de masquage (celui qu'on utilise pour les travaux de peinture) ou du Masking Tape de couleur.

- 1 Tracez neuf formes sur le sol en alternant carrés et triangles.
- 2 Demandez à votre enfant de poser tantôt un pied, tantôt une main sur un triangle ou un carré. Pour les petits contorsionnistes !

L'équilibriste

Comme pour l'exercice précédent, utilisez du ruban de masquage ou du Masking Tape de couleur.

- 1 Tracez une ligne droite sur le sol.
- 2 Proposez à votre enfant de marcher bien droit sur la ligne, les deux bras suffisamment écartés pour l'aider à trouver son équilibre.