

#1

ÉVEIL PSYCHOMOTEUR

EXPRESSION CORPORELLE - DANSE

Ce jeu peut être récurrent dans la semaine, car c'est aussi dans le rythme qu'on lui donnera et le rituel qu'on en fera, que l'enfant va s'adapter, l'apprécier, s'amuser. Amusez-vous bien !

24-48
mois*

*Ce dispositif peut s'adapter aux enfants dès 18 mois jusqu'aux plus grands : 6 ans.



01 Être pieds-nus.

02 S'asseoir en cercle, proche du poste (afin d'enclencher ou de stopper la musique facilement).

03 Commencer par écouter et s'imprégner du rythme. C'est l'occasion d'évoquer les différentes parties du corps ; puis on frappe dans ses mains, on tape avec les pieds, on gratte avec les doigts, on s'allonge sur le ventre/dos...

04 Le parent ondule-bouge son corps en suivant le tempo de la chanson et amène l'enfant à en faire de même, tout en restant assis dans un premier temps.

05 Quand le rythme s'accélère, le parent se relève et amène le-les enfant-s à en faire autant.

Marcher, courir, sauter, pas-chassés, frapper dans ses mains, taper des pieds, taper des mains sur les cuisses, rouler au sol, onduler, s'arrêter et recommencer.

06 Imiter la démarche des animaux de la savane : courir comme une gazelle/marcher comme un lion/sauter comme un singe...

07 Quand le rythme ralentit, le parent propose de se rasseoir et de ralentir son propre rythme (de respiration, également) et, par la même, de faire un retour au calme.

08 S'étirer, se féliciter !

GRUPE DE : un enfant et plus pour un parent

LIEU : séjour/grande chambre – pousser les meubles (attention aux angles)

TEMPS : Entre 20 minutes et ¼ d'heure, explications comprises – hors installation / rangement

MOMENT DE LA JOURNÉE : Matin ou Après-midi (sachant que les enfants ont souvent besoin de se « défouler » avant d'aller se reposer à la sieste)

MATÉRIEL : 1 poste lecteur CD + CD Album « Les Lionnes » Yannick Noah (à titre d'exemple car ayant de très bons rythmes)

TRAVAIL DE PRÉPARATION EN AMONT : Avoir une pièce dégagée pouvant se prêter à la danse ; écouter et sélectionner 4 à 5 titres maximum (certains peuvent être écoutés en extrait – ce qui correspond à ¼ d'heure - 25 minutes). Sélectionner le titre de retour au calme pour la fin de la séance.

Mairie d'Orsay - Service du Jeune Enfant

Fiche élaborée par Blandine Peyre, psychomotricienne du SJE
contact@mairie-orsay.fr | www.mairie-orsay.fr



ORSAY NOTRE VILLE

ORSAY CONNECT
L'APPLI