

# Je bouge et je fais

Bouger n'est pas seulement synonyme de bonne santé. Grâce aux jeux et aux activités manuelles votre enfant apprend aussi à coordonner ses gestes. Il développe un « mouvement intelligent », comme disait Maria Montessori : son corps et son esprit travaillent ensemble car ils tendent vers un même but. Ce chapitre, qui n'est pas exhaustif, vous donne juste quelques pistes !

## Jouer avec tout son corps

Quand le temps le permet, favorisez au maximum les activités d'extérieur. Habillé de vêtements souples, votre enfant prend conscience de son corps, de ses limites, des mouvements qu'il fait plus facilement que d'autres.

Si la météo ne permet pas de jouer dehors, proposez-lui, sans le forcer, des petits exercices qui l'aideront à finir sa journée bien détendu. Quand votre enfant bouge beaucoup, c'est qu'il en a besoin. Plutôt que de lui demander d'arrêter, proposez-lui une activité qui implique des mouvements maîtrisés.



## Chanter et mimer

Proposez à votre enfant de mimer une comptine avec des gestes tout simples. Répétez-la plusieurs fois. Bouger est toujours un plaisir pour l'enfant et le mouvement l'aide à mémoriser la comptine !

## Faire ensemble

Préparer un gâteau, ranger du linge... N'hésitez pas à faire participer votre enfant aux activités de la maison : comme vous êtes avec lui, il vous regarde faire. Et en vous regardant, il apprend. Il est alors prêt à se lancer lui-même : c'est la voie vers l'autonomie !

## S'entraîner

Montrez-lui, avec des mouvements lents, les gestes de tous les jours : dévisser un bouchon, ouvrir une boîte, ouvrir et fermer un robinet, une porte, passer une éponge. Une fois que vous lui avez montré, laissez-le s'exercer autant de fois qu'il le veut...



## Fabriquer, bricoler

Planter des graines, fabriquer un abri pour les oiseaux ou un bâton de pluie avec du riz... Il y a plein de petits bricolages faciles à réaliser avec des matériaux simples et des objets récupérés. Guidez-le, et n'hésitez pas à laisser votre enfant faire !

