

Jeux pour développer la conscience de ses gestes et son attention

Il arrive que nous trouvions nos enfants agités, maladroits, dispersés.... Mais sont-ils en compétences selon leur âge de maîtriser leurs gestes et en ont-ils consciences.

A travers des **petits jeux simples**, que vous connaissez déjà, nous pouvons au fil du **temps leur apprendre à contrôler leurs gestes et leur attention.**

Ces petits jeux peuvent être proposés à votre enfant, dès qu'il commence à se déplacer seul (même à 4 pattes). Selon son âge, votre enfant ne respectera pas les règles du jeu, CE N'EST PAS GRAVE, au fil du temps, par imitation en vous regardant faire, il commencera à les intégrer et à y mettre du sens.

L'objectif de ces jeux est que votre enfant prenne conscience de ses gestes et surtout qu'il peut et qu'il doit dans certaines situations les contrôler.

Cache-cache : Quand votre enfant va se cacher, il doit faire vite, puis il doit rester immobile et silencieux.

Ceci est un très bon exercice pour apprendre à contrôler son corps et son excitation, dans l'immobilité et le silence.

Quand il vous cherche, il doit faire preuve d'observation et donc d'attention.

1/2/3 SOLEIL ou 1/2/3 STOP : Dos tourné 1 personne énonce « 1/2/3/SOLEIL ». Pendant ce temps, les autres doivent avancer vers cette personne, s'arrêter à la fin de SOLEIL et rester immobile. Si un joueur bouge, il doit retourner au départ.

Si vos enfants sont petits, ils risquent de ne pas respecter cette consigne d'immobilité. Faites juste en sorte qu'ils s'arrêtent à la fin de SOLEIL, c'est déjà bien. Dans ce cas, privilégiez le « 1/2/3 STOP » qui aura plus de sens pour eux.

A travers ce jeu, on bouge mais on doit aussi savoir contrôler son corps, l'arrêter et rester immobile. Ce jeu est un très bon moyen d'apprendre à contrôler ses gestes. Et il n'est pas si simple quand on a la bougeotte.

La ligne : Posez une corde ou ligne au sol. Le but de ce jeu est de marcher sur la ligne sans poser un pied à côté.

Pour les plus grands ajouter un élément de difficulté comme par exemple un objet qu'ils tiennent et qu'ils ne doivent pas faire tomber (une cuillère avec une balle, une boîte sur la tête, un chapeau,...)

Vous pouvez utiliser ce jeu simplement ou en étape de relais, dans un parcours ou chronométré.

Ce jeu travail l'équilibre, l'attention, la concentration et le contrôle des gestes.

Jacadi a dit : Le maître du jeu énonce « Jacadi a dit ... touche ton nez » et les joueurs doivent se toucher le nez. « Jacadi a dit ... fais la grenouille » et les joueurs doivent faire la grenouille.

Pour les plus grands (à partir de 5/6ans) vous pouvez ajouter une difficulté pour travailler leur attention. De temps en temps, énoncer le geste à faire sans dire « Jacadi a dit ». Dans cette situation, l'enfant NE DOIT PAS faire l'exercice car vous n'avez pas dit toute la formule.

Ce jeu peut avoir plusieurs intensions. Ecouter une consigne, découvrir les différentes parties de son corps, dissocier ses mouvements, faire de l'exercice physique (sauter, être à cloche pieds,), imiter, Encore une fois, l'enfant apprend à contenir ses gestes car il ne doit respecter ce qui lui est demandé et être précis selon la consigne énoncée.

Jeux de la statue : Votre enfant doit s'arrêter lorsque vous lui dites STOP ou STATUE.

Avec des instruments : vous faites de la musique et au signal, on doit s'arrêter. Puis on recommence.

Dans le mouvement : on danse, on court, on marche, on saute,..., et au STOP, on s'arrête.

Vous pouvez faire ce jeu sous forme de démarches d'animaux.

Chaises musicales : quand la musique s'arrête, on doit s'asseoir.

Ce jeu permet d'apprendre à différencier le mouvement et la notion d'arrêt.

Vous pouvez rythmer ce jeu avec les notions de vite/doucement, bruit/silence.

Ceci n'est qu'un exemple de petits jeux que vous pouvez faire à la maison dans le mouvement, pour se dépenser et surtout à plusieurs, afin de profiter d'un moment de partage. Il en existe pleins d'autres.

L'attention et la concentration ne se développent pas uniquement autour d'activités calmes, contrairement aux idées reçues. Au contraire, si vous utilisez aussi des jeux dans le mouvement, votre enfant développera un meilleur contrôle de ses gestes. Son cerveau apprendra à se contrôler dans différentes situations et pas uniquement assis autour d'une activité.

Et n'oubliez pas l'essentiel, amusez-vous !!!!

Elodie