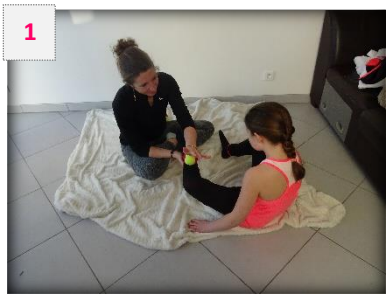
Fiche n°3 :

Eveil moteur pour les plus petits (à partir de 18 mois)

Développer la sensibilité tactile de mon enfant



La sensibilité tactile est très importante dans le cadre de l'apprentissage de la marche. Grâce à elle, l'enfant acquerra plus facilement un bon équilibre via, entre autre, une meilleure prise de conscience de son schéma corporel en fonction des postures adoptées.

Exercice 1 :

Faire rouler des balles sur les différentes parties du corps de l'enfant.

L'enfant peut également faire la même chose avec son parent.

L'enfant peut également faire rouler lui-même la balle sur son corps.

Il est également possible de varier les supports ; par exemple prendre un anneau pour le faire rouler sur les différentes parties du corps.

Variante : le parent fait parcourir la balle sur son corps et l'enfant reproduit la même chose comme un miroir.

Exercice 2 :

Développer sa sensibilité tactile et son équilibre.

L'enfant met un bandeau au niveau de ses yeux.

ATTENTION : l'enfant peut avoir peur de sa bander les yeux ; aussi vous pouvez lui demander de faire l'exercice les yeux fermés (sans tricher 😉)

Son parent lui positionne dans la paume de sa main ou sous son pied un objet. L'enfant doit mettre des mots sur ce qu'il ressent : « ça pique, c'est doux, c'est mou, c'est chaud, c'est froid, ça chatouille, … »

N'hésitez pas à varier les objets en utilisant des objets insolites que vous pouvez trouver chez vous : jouets, brosse à cheveux, une boîte en carton, une peluche, …

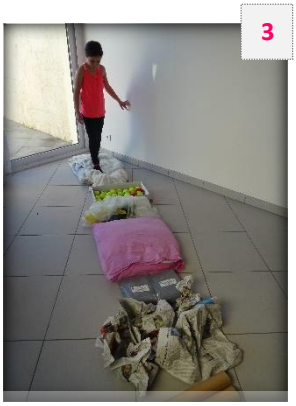
Cet exercice peut également être effectué dans un deuxième temps en position debout sur des supports suffisamment résistants mais variés pour inciter l'enfant à sentir ce qui se passe sous ses pieds.

Exercice 3 :

Développer sa sensibilité tactile et son équilibre.

Constituez un parcours au sol avec différents supports posés au sol (mous, durs, piquants, doux, …). Recouvrez tous ces supports tactiles d'un drap. L'enfant doit effectuer ce parcours en préservant au maximum son équilibre. Il doit essayer, autant que faire se peut, de mettre des mots sur ce qu'il ressent sous ses pieds.

NB : pour les bricoleurs, vous pouvez créer vos propres coussins garnis d'éléments variés. Ceci permettra une richesse des supports tactiles sur le parcours sans avoir la nécessité de tout recouvrir d'un voire plusieurs draps.



Parcours à recouvrir d'un drap si possible pour favoriser l'attention portée à la sensibilité du pied et à l'équilibre