

## Propositions d'activités pour les familles au domicile

« **Petit réveil du corps** » : le matin ou après une sieste, accompagner votre enfant à ressentir son corps, renforcer la perception de ses limites et solliciter la mobilité du corps.  
Proposer des **petits mouvements** des bras et des jambes (articulations ++).

Concernant le bras	Commencez par l'épaule, puis le coude, le poignet, et les doigts. Il s'agit d'étirer, de plier les articulations = flexion/extension.  <u>Gardez le lien entre les 2 hémicorps</u> : remontez vos mains jusqu'à l'épaule pour aller jusqu'à l'autre main en passant par le dos et le bras opposé.  Répéter les mobilisations.
Concernant la jambe	Même concept, vous amenez vos mains jusqu'à la hanche et commencez les mobilisations : hanche, genou, cheville, orteils. N'oubliez pas l'autre jambe.  <b>Terminez par un enveloppement du corps en effectuant de légères pressions avec vos mains de la tête aux pieds.</b>

**S'amuser à toucher avec les mains (et/ou les pieds selon ses sensibilités)** : dans un saladier, déposez soit des lentilles, du riz, des coquillettes, ou de la semoule. Vous pouvez y cacher des petits objets à trouver. Proposez/Accompagnez votre enfant à y mettre les mains ou les pieds, sensations promises ! Il pourra découvrir d'autres textures, formes avec les objets que vous y avez cachés, voir les saisir selon ses possibilités motrices.

Vous pouvez y mettre également en contact d'autres parties du corps mais la proposition suivante vous permettra d'y avoir accès plus facilement.

**Sentir tout le corps** : Remplissez un sachet de riz, de lentilles ou de semoule. Fermez le bien. Vous avez là un outil pour amuser votre enfant à ressentir tout son corps, qu'il soit positionné sur le dos, sur le ventre ou sur le côté selon les possibilités de chacun.

Dans la même idée, n'oubliez pas l'utilisation du sèche-cheveux pour faire ressentir l'air chaud ou froid.



**Des vibrations :** activez le vibreur de votre téléphone et mettez un réveil pour que le téléphone vibre en continu. Mettez-le dans un verre, une casserole ou un bol pour accentuer la résonance vibratoire. Vous pouvez mettre le contenant et le téléphone au contact direct d'une partie osseuse de l'enfant pour lui faire ressentir son corps ou l'encourager à s'orienter vers la source stimulante.

Pensez également aux objets qui vibrent dans la cuisine (petit mixeur...), dans la salle de bain (brosse à dents électrique à mettre au contact de la baignoire par exemple, tondeuse), la ponceuse du bricolage, tout en veillant à la sécurité.

**Des sensations par le mouvement :** enveloppez le dos de votre enfant avec une serviette. En position allongée ou assise, amenez une partie du corps sur le côté gauche en tirant légèrement sur la partie droite de la serviette. Vous pouvez proposer plusieurs directions pour procurer d'autres sensations.

Vous pouvez également mettre la serviette sous les jambes, la soulever puis proposer des balancements.

*Vigilance :* réalisez **des tout petits mouvements**, cela apportera déjà des sensations.

**S'amuser/Développer sa motricité au sol :** laissez votre enfant développer sa motricité sur différents supports. Lui proposer un tapis, une couverture assez dense (rembourrée et fine), un matelas fin, du papier-bulle, du carton lui permettra d'expérimenter sa motricité (par la marche, les déplacements au sol, les retournements) ou de percevoir différentes sensations.

Vous pouvez faire des plans inclinés en superposant des oreillers recouverts d'une serviette/couverture.

