

1

Programme Parent - Bébé en 12 séances



Séance 1

Objectif

En cette période de confinement, la fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire vous propose une séance d'activité physique à réaliser avec votre/vos enfants de 9 mois à 2 ans. Nous vous souhaitons un bon moment de partage. L'équipe de la FFEPGV.

Situation Pédagogique	Aménagement du matériel	Consignes	Observables
<p>Début de séance (Rituel de début) :</p> <p>La comptine « <i>J'ai vu</i> »</p>	<p>Sur un tapis au sol, le/les parents et le/les enfants ainsi que les peluches de l'enfant sont assis et forment un cercle</p> <p>L'enfant est sur les genoux du parent ou le parent est assis à côté de l'enfant.</p>	<p>Vous allez faire l'appel en associant le nom (On peut les inventer) des doudous à des images pour que la comptine rime.</p> <p><i>Quelques exemples :</i></p> <p>J'ai vu une reine, c'était Hélène J'ai vu un lapin, c'était Romain J'ai vu un indien, c'était Sébastien J'ai vu une souris, c'était Émilie J'ai vu un chat, c'était Thomas J'ai vu un éléphant, c'était Vincent J'ai vu une marquise, c'était Elise J'ai vu un chameau, c'était Hugo J'ai vu un paon, c'était Gaëtan...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● L'enfant réagit à l'appel de son prénom. ● Mémorisation des prénoms des peluches et/ou doudous.
<p>Mise en route :</p> <p><i>À qui la balle ?</i></p>	<p>Sur un tapis au sol, assis en rond, le parent est assis derrière l'enfant.</p>	<p>Un enfant ou parent prend une petite balle et la fait passer d'une main à l'autre.</p> <p>Les adultes et enfants sans balle tapent dans les mains et tous chantent :</p> <p>« <i>Balle, balle, balle au bond, Saute jusqu'à 1, 2, 3... À qui je l'envoie ???</i> »</p> <p>Nommer un enfant ou un parent et lui lancer la balle.</p> <p>L'enfant ou le parent qui a la balle peut choisir celui à qui il veut l'envoyer en le désignant ou en l'appelant par son prénom.</p>	



Objectifs

Mettre en place des situations pédagogiques permettant à l'enfant de : s'amuser - se déplacer - se cacher - rebondir - rouler - crapahuter - écouter - observer.

Nom de la SP

Atelier 1 - « Un petit bonhomme assis »

Matériels

- Un ballon par enfant (si possible utiliser des Fitball)
- L'enfant est à califourchon sur le ballon.
- Le parent est derrière lui et le tient sous les bras.

Consignes

Les enfants, nous sommes des petits bonshommes et nous allons monter sur une belle et grosse pomme.

Dites-moi de quelle couleur est votre pomme. Exemple, Mathéo, elle est de quelle couleur ta pomme ?

« Un petit bonhomme assis sur une pomme
La pomme dégringole
Le petit bonhomme s'envole
Sur le toit de l'école. You ! »

À « You » soulever l'enfant !

Variables

- Varier les postures sur le ballon (assis - debout - allongé - etc.)



Nom de la SP

Atelier 2 - « Trouve Doudou »

Matériels

- Une ou plusieurs peluche par enfant.

Consignes

Lilly, nous allons jouer à cache-cache avec ton Doudou/tes peluches !

Les parents vous pouvez utiliser votre corps mais aussi l'environnement de votre domicile pour cacher doudou

Puis les enfants cacheront le Doudou.

Attention, il ne faut pas regarder quand Doudou va se cacher ! Les yeux doivent être fermés.



Variables

- Le parent cache Doudou avec son corps. L'enfant doit le trouver.
- Le parent nomme la partie du corps utilisé.
- L'enfant cache Doudou avec son corps. Le parent doit le trouver.
- L'enfant nomme la partie de corps concernée.
- Le parent cache Doudou derrière un élément de son domicile. L'enfant doit le trouver.





Fin de séance et retour au calme



Situation Pédagogique	Aménagement du matériel	Consignes	Observables
<p>Retour au calme :</p> <p><i>Les gargouillis</i></p>	<p>Au sol avec des tapis ou une serviette pour s'allonger.</p>	<p>Lilly on va écouter les bruits du corps ! On s'allonge à côté de son parent et on pose l'oreille sur son ventre :</p> <p><i>Qu'est-ce qu'on entend comme bruit ?</i></p> <p>Les gargouillis, les battements du cœur, le bruit de la respiration ...</p> <p><i>Qu'est-ce qui bouge ?</i></p> <p>La poitrine, le ventre, les narines, ...</p> <p>Les parents jouent à contracter et relâcher les muscles du corps et les enfants touchent et observent les différences.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Le calme obtenu suite à la séance ● La concentration de son/ses enfants ● Son/ses enfants est/sont attentifs aux bruits et mouvements du corps. ● Le parent le guide dans sa découverte.
<p>Fin de séance (Rituel de fin) :</p> <p>La comptine <i>Au revoir</i></p>	<p>Sur un tapis au sol, le/les parents et l'/les enfants sont assis en cercle les doudous/peluches.</p> <p>Voix chantée par Le/ les parents.</p>	<p>« <i>Au revoir les amis !</i> (Dire au revoir avec une main.)</p> <p><i>Au revoir, je m'en vais moi aussi !</i> (idem)</p> <p><i>Je dis au revoir aux copains.</i> (idem)</p> <p><i>Chacun aura son câlin... »</i> (le parent fait un câlin.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Relâchement des enfants. ● Sourire des parents, des enfants.