

éveil et bien-être de bébé

30 ACTIVITÉS POUR ACCOMPAGNER EN DOUCEUR SA MOTRICITÉ

Massage détente

Le massage détente est avant tout un grand moment de complicité entre mon bébé et moi-même.



Motricité libre

Les expériences motrices spontanées ont une importance fondamentale dans le développement des compétences motrices, cognitives, émotionnelles de mon enfant. Elles sont source de plaisir et lui permettent de prendre confiance en lui puisqu'on ne fait pas à sa place.



★
dès la
naissance

Premiers déplacements

Les nouvelles expériences de déplacement (roulé-boulé, ramper, quatre pattes) donnent à chaque fois plus d'indépendance à mon enfant en lui permettant de faire de nouvelles découvertes dans son corps et en élargissant l'espace. Ainsi, il exerce toutes ses coordinations motrices et toutes ses capacités musculaires qui seront nécessaires à la conscience corporelle et à la confiance en soi avant la marche. Pieds nus et habillé de vêtements amples et souples, ce sera plus facile pour lui d'expérimenter ses nouvelles compétences dans la liberté motrice.



- J'installe un espace avec des coussins, des matelas au sol... afin qu'il puisse grimper, redescendre et s'équilibrer en prenant des appuis différents.



• Lorsque j'observe que mon enfant a besoin d'un peu d'aide, je peux lui apporter des petites guidances corporelles qui l'aideront dans son désir de se mouvoir. Ainsi, lorsqu'il est sur le ventre et que ses jambes sont surélevées sans être en contact avec le sol, il n'a pas les appuis nécessaires pour se propulser et ramper ou se mettre à quatre pattes. Je maintiens alors ses jambes au sol et lorsqu'il a saisi la propulsion nécessaire pour avancer, plus besoin de mon contact !

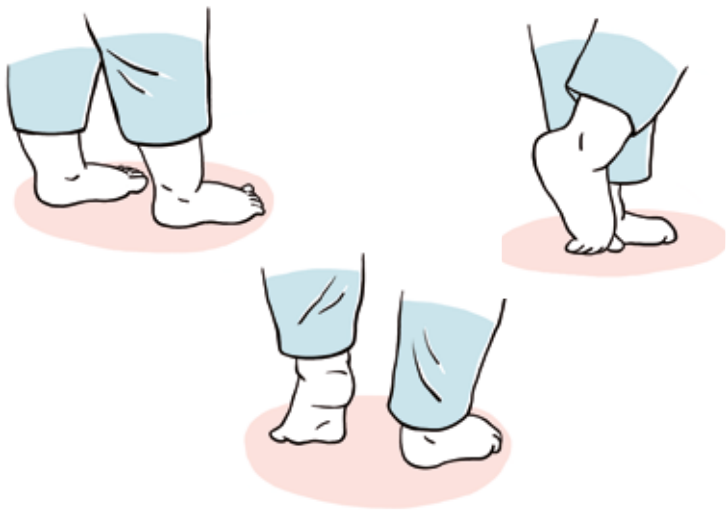


• Pour lui permettre d'explorer la position quatre pattes en toute confiance, lorsque je suis en position assise, je peux me servir de ma jambe comme d'un rouleau sur lequel j'installe mon enfant. Par les balancements que j'imprime à ma jambe au rythme de la chanson « Bateau sur l'eau », bébé expérimente l'appui de ses mains et de ses jambes fléchies.



Pieds nus

Le bébé aime jouer avec ses pieds nus ; il les voit, les touche et même parfois les met à sa bouche. En faisant le lien entre le haut et le bas de son corps, il prend conscience de l'unité de celui-ci.



- Quand les pieds de mon bébé sont libres, ils reçoivent plus d'informations tactiles qu'avec des chaussettes, des chaussons ou des chaussures. Toutes ces informations sont traitées dans le cerveau et l'aident à déterminer comment il doit s'équilibrer lorsqu'il commence à ramper, grimper, marcher... Un peu à l'image de l'arbre avec ses racines, les pieds au contact du sol aident l'enfant à trouver son ancrage.

- Cependant, si le sol est vraiment trop froid, je peux lui mettre des chaussons souples avec des semelles fines et antidérapantes qui laisseront passer des informations tactiles. Ainsi, tous les petits muscles des pieds sont actifs et la voûte plantaire se développe.
- Lorsque mon enfant marche, j'évite les chaussures rigides avec des semelles épaisses, toujours dans le but de favoriser son bien-être dans l'exploration.
- Si mon enfant apprécie, je peux lui apporter des sensations sous le pied en faisant glisser la balle sensorielle vers l'avant puis vers l'arrière.
- Le massage des plantes des pieds qui possèdent de multiples terminaisons nerveuses procure beaucoup de bien-être à l'enfant tout en développant ses perceptions plantaires. Je fais glisser un pouce après l'autre, du talon aux orteils, en rythme, et réalise des pressions avec un pouce, sur toute la surface de la voûte plantaire mais aussi autour des chevilles. Les massages plantaires et les pressions manuelles peuvent se réaliser avec cette petite comptine :

Pouces, pouces sur ton pied

Glissent, glissent, glissent

C'est tout lisse

Pouces, pouces, sur ta cheville

Poussent, poussent

Tout autour...

Percussions

Le jeune enfant est un artiste-né, toujours créatif, curieux de nouvelles expériences, de découvrir des sons et des rythmes. Jouer avec des instruments de musique comme les percussions stimule les réflexes auditifs, développe le sens du rythme inné d'un enfant, favorise sa créativité et son adresse.



- Afin qu'il découvre de nouveaux sons tout en développant sa coordination, je peux fabriquer moi-même des instruments de musique de type maracas en utilisant des petites bouteilles d'eau vides et sèches. Je prépare différents ingrédients, de tailles et de poids différents (pâtes, céréales, haricots, riz, lentilles, sucre fin...) ou différentes perles, qui serviront

à les remplir. Puis je garnis les bouteilles de quelques cuillères d'un ingrédient différent en utilisant un entonnoir. L'objectif est de diversifier au maximum les couleurs et les sons, afin de stimuler la vue et l'ouïe tout en développant le sens du rythme et la motricité de bébé. Je referme les bouteilles de manière que mon enfant ne puisse pas les ouvrir et ingérer les petits ingrédients qu'elles contiennent. Les maracas sont prêtes, il n'y a plus qu'à admirer bébé les découvrir... les retourner, les secouer, écouter les différents sons...

- Je peux imaginer des percussions corporelles à faire sur différentes parties de son corps avec cette petite comptine à gestes :

Sur mes cuisses-tambour,

Je tapote avec mes mains

Tap tap tap tap

De plus en plus vite

Tap-tap-tap-tap... hééééé... STOP !

On a freiné pour s'arrêter

Un doigt sur le nez, Tut tut !

Un tour de clé, Cling

Pour repartir, es-tu prêt ?

Sur mon ventre-tambour...

(reprendre la comptine en tapotant cette fois sur le ventre)

Le bain, moment propice à la détente

Le bain de bébé est un rituel qui va bien au-delà de l'hygiène. Je profite de cet instant pour en faire un moment de détente, de sensorialité et de complicité.



- Avant de le mettre au bain, j'installe l'ambiance zen dans la salle de bains confortablement chauffée... lumière tamisée, musique douce... Tout d'abord, je savonne mon tout-petit en faisant glisser mes mains sur tout son corps dans une danse enveloppante et sensorielle.

• Dans la petite baignoire, mon nourrisson bien soutenu, ma main sous le bassin et l'autre sous la tête, j'imprime des mouvements de bercements. Mon bébé grandit, la petite baignoire ne suffit plus, je l'installe dans la grande baignoire remplie de quelques centimètres d'eau où il va pouvoir choisir sa position (à plat ventre, sur le dos ou assis s'il sait s'y mettre seul) et où il va explorer ses sensations aquatiques et ses capacités motrices. Quelques jouets simples (entonnoir, bouteille, éponge, boîte) suffisent à son bonheur. Je m'assois à côté de lui et partage ce moment ludique en mettant des mots sur ses actions ou en faisant couler de l'eau sur chaque partie de son corps.

• À la sortie du bain, j'enveloppe mon enfant dans une grande serviette chaude et le pose doucement sur la table à langer. Pour le sécher tout en détente, je pratique de douces pressions sur les contours de son corps.

• De nouveau sur le dos, mon enfant peut profiter de légers bercements latéraux que j'initie en tenant la serviette de chaque côté de lui.

• Vient le moment de l'hydratation de la peau, j'en profite pour masser tout le corps de mon bébé grâce à un toucher contenant et enveloppant.

éveil et bien-être de bébé

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT
POUR LES PARENTS

MANGO

éveil et bien-être de bébé

**30 ACTIVITÉS POUR ACCOMPAGNER
EN DOUCEUR SA MOTRICITÉ**

éveil et bien-être de bébé

OFFREZ UN DÉVELOPPEMENT SEREIN
ET HARMONIEUX À VOTRE ENFANT !

Découvrez des conseils, des jeux, des comptines et des activités motrices aux actions spécifiques pour entourer d'une bulle de bien-être votre bébé.

> 30 jeux et activités de détente pour que tous les soins (change, bain, portage et coucher) soient des moments de partage et de sérénité.

> 4 thématiques et un code couleur très clair pour varier les propositions : exploration corporelle, bien-être au quotidien, jeux sensori-moteurs, détente et relaxation.

> Un livret expliquant comment contribuer à la sécurité affective d'un nourrisson en encourageant ses fonctions d'exploration et ses compétences personnelles.

Pascale Pavy est psychomotricienne depuis plus de 25 ans. Elle est formatrice et participe à des interventions et des conférences auprès des jeunes parents et professionnels de la petite enfance. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de littérature jeunesse.

13,50 € - MDS : MN00130



9 782317 020391

www.mangoeditions.com