YOUP'LÀ BOUGE!
JANVIER 2021

L'IDÉE DU MOIS

RESSOURCES POUR DES STRUCTURES PRÉSCOLAIRES ACTIVES AU QUOTIDIEN

2021

Découvrir son corps...

ALINE SCHOCH PRINCE, DÉLÉGUÉE CANTONALE JURA ET NEUCHÂTEL

BELLE ET HEUREUSE ANNEE 2021!

Toute l'équipe de Youp'là bouge! vous souhaite une année de pleine santé, riche de découvertes et de belles rencontres!

Pour ce mois de janvier, je vous propose le thème de la conscience corporelle.
Comme dans le cycle des années qui passent, découvrir son corps, ses ressources et ses limites, est le processus de toute une vie. Ponctué de saisons, de périodes de changements où notre corps évolue structurellement, énergétiquement et dans l'écoute qu'on lui apporte.

Cette thématique s'adresse aux enfants que vous accompagnez, mais aussi à chacun-e d'entre nous. Souhaitons-nous une année à l'écoute de nos besoins, d'abords parce que c'est agréable et ensuite car cela dynamise notre disponibilité aux autres et aux changements extérieurs.

CE MOIS-CI:

"CONSCIENCE CORPORELLE":

LA SENSORIALITÉ

LES PREMIÈRES REPRESENTATIONS DU CORPS

Photos Pexels.com.:Pricilla du Prez (haut) /Gaby-K (bas)

CONSCIENCE CORPORELLE
LA SENSORIALITÉ

L'expérience sensorielle permet progressivement à l'enfant de différencier ce qui vient de son corps de ce qui est émis par son environnement. En d'autres termes, ce qui vient de dedans et ce qui vient de dehors.

Le développement sensorimoteur prend donc une part importante dans la construction de la connaissance de soi:

- Nos sens extéroceptifs: audition, toucher, vision, odorat et goût nous permettent d'aborder ce qui vient de l'extérieur.
- Nos informations intéroceptives nous donnent des signaux sur notre état interne.
- La proprioceptions, considéré comme notre 6ème sens nous donne elle la constante perception des parties de notre corps: de les situer, d'en connaître la direction et la vitesse dans le mouvement.

Avec ces trois formes de sensibilité du corps, enrichit d'autres éléments comme les interactions sociales et langagières, l'enfant va progressivement construire les représentations de son schéma corporel.

JOUER AVEC LA TEMPÉRATURE

L'utilisation de petites sacs de graines chauffés vous permettra de jouer avec les plus petits et les plus grands.

Pour les plus jeunes:
Exploration des petites sacs de graines de cerises légèrement chauds. Vous pouvez les poser à côté d'eux et accompagner leurs gestes spontanés ou poser délicatement un petit sac sur différentes parties du corps dans une dynamique de massage doux.

Pour les plus grands, vous pouvez faire de même en intégrant les notions du schéma corporel. Ils peuvent nommer les parties du corps eux-mêmes et demander où ils souhaitent de la chaleur.

Photos Pexels.com:
Polina Tankilevitch (haut) et Gabby-K (bas)

LE MASSAGE

Le toucher bienveillant qu'il soit sous forme de massage habillé, avec une balle ou avec huile est une source importante d'expérience corporelle positive.
A travers le massage et le touché en relation, l'enfant fait l'expérience de son corps physique et de son corps comme média de relation.

Les enfants plus grands peuvent être accompagnés à faire des petits massages entre eux avec des balles ou des jeux symboliques comme ci-dessous (massage sous le chapiteau)

MASSAGE SOUS LE CHAPITEAU

L'enfant massé se couche sur le ventre. Son camarade masseur est à ses côtés et réalise les mouvements sur le dos.
Les indications sont données par l'adulte, le fil rouge est le cirque.
Chaque phase du massage est le passage d'animaux ou d'artistes sur la piste.
L'entrée se fait par une épaule et la sortie par l'autre. Entre chaque passage, la piste est balayée (mouvement doux et circulaires sur tout le dos).

Voici quelques idées:
- Chevaux: effectuer des mouvements dynamiques du bout des doigts.
- Eléphants: poser les mains une après l'autre avec un peu de pression.
- Trapézistes: effectuer des mouvements en zigzag.
- Artistes à vélo: effectuer des petits cercles.

PERCUSSIONS CORPORELLES

Le groupe se met en cercle et l'adulte propose d'explorer les sons du corps en imitation.
Les enfants réaliseront que si on tape sur les cuisses, sur les genoux ou les mains, le son ne sera pas le même. Ils feront ainsi l'expérience des différentes structures qui composent leur corps et des sensations qu'ils apprécient plus que d'autres.

Depuis là les possibilités sont multiples:

- Utilisez une comptine connue de tous et "l'orchestrer" pour en faire une danse sonore.
- Proposez des gestes avec percussions associés aux prénoms des enfants. Les enfants vous imitent ensuite.
- Sur une chanson du schéma corporel, associez des mouvements différents d'une répétition à l'autre: tapoter avec le bout des doigts en chantant doucement ou les poings et chantant plus, frotter doucement en chuchotant ou fort avec un chant rythmé etc.
- Je vous propose également la chanson "Fais voir le son" de Musikolore (clic pour le lien !)

CONSCIENCE CORPORELLE
LES PREMIÈRES REPRÉSENTATIONS

Par ses expériences motrices et les jeux sensoriels, l'enfant construit progressivement des repères et des invariants sécurisants. Il prend conscience de lui-et des fonctionnalités de son corps. Par l'activité partagée et la mise en place du langage et du dessin, il va pouvoir exprimer et représenter son corps.
L'importance de cette phase sociale de partage et d'imitation m'amène à vous proposer des activités de groupe. L'importance de la verbalisation dans ces jeux diffère selon l'âge des enfants. Il est possible de les utiliser sous forme d'exploration globale ou d'aller plus loin dans la précision des postures et des gestes ou dans la verbalisation (notions du schéma corporel)

JEU DES STATUES EN DUO

Sur la base du jeu des statues habituel en musique, mais avec les enfants qui jouent en duo. Un des enfant tient un foulard (ou n'importe quel objet distinctif)

Lorsque la musique s'arrête, l'enfant qui a le foulard s'arrête dans une position et l'autre devra se mettre dans la même. Une fois que toutes les statues sont en position la musique reprends. Échangez les rôles après quelques répétitions.

Pour simplifier, il est aussi possible de désigner un roi ou une reine qui portera un chapeau. C'est cet enfant qui devra être imité par tout le groupe quand la musique s'arrête.

DANSE RIGOLOTE

Disposez des cartes retournées au centre du cercle.
Sur les cartes figurent les parties d'un bonhomme:
- la tête
- le tronc
- le bras et la main droite
- le bras et la main gauche
- la jambe et le pied droit
- la jambe et le pied gauche

Un enfant tourne une carte au hasard et tout le groupe essaye de ne bouger que cette partie du corps.
Un autre enfant tourne ensuite une deuxième carte et les enfants bougent les deux parties du corps qui correspondent aux deux cartes retournées.
Ainsi de suite jusqu'à ce que les enfants bougent toutes les parties du corps en même temps.

NB: en vue de l'âge des enfants en préscolaire, il est inutile de corriger le côté mobilisé entre droite et gauche.

Photo Pexels.com: владимир-васильевs

TRANSPORT DE PETITS SACS DE GRAINES

Le groupe prépare un parcours.

Les enfants sont ensuite invités à le suivre avec le sac de graines sur une partie du corps que vous leur indiquez.

Avec les plus grands, vous pouvez demander à un enfant de nommer une partie du corps pour chaque passage.

JEU DU MIROIR

Par deux ou en groupe. Les enfants imitent le meneur qui devra faire des mouvements calmes.

Pour diversifier l'activité, vous pouvez leur donner un objet comme un foulard ou mettre de la musique.

Photo pixabay: adibalea