

Grimper

1 à 3 ans

DURÉE : 10 - 15 minutes

HABILETÉS : Agilité, équilibre et coordination.

EXIGENCES : Intérieur : escaliers, canapés, chaises, lit, coussins et oreillers. Extérieur : obstacles d'escalade simples tels que des bancs et des murets, ou autres obstacles appropriés au terrain de jeux

Instructions

1. Encouragez votre enfant à grimper des obstacles qui n'ont pas de coins pointus. Restez près de votre enfant et soyez prêt à le prendre s'il perd son équilibre, son placement de pied, ou sa prise de main.
2. Si vous êtes à l'intérieur, encouragez votre enfant à monter les escaliers ou à grimper sur des lits et des canapés. Vous pouvez également créer un parcours d'obstacles avec les coussins d'un sofa et avec des oreillers.
3. Si vous êtes à l'extérieur, encouragez votre enfant à grimper sur des objets que vous rencontrez, tels que des bancs de parc, des murets, du bois rond, et des roches. Parfois les terrains de jeux et les parcs ont des murs et objets d'escalade pour les tout-petits. Ceux-ci sont excellents.
4. Restez toujours près de votre enfant, surtout entre l'âge de 1 à 2 ans, et soyez prêt à l'attraper s'il perd son équilibre, son placement de pied, ou sa prise de main! Ne lui permettez pas de monter trop haut, ou dans un endroit où vous ne pouvez pas l'attraper.
5. Utilisez des mots d'encouragement, et évitez les commentaires qui communiquent une peur de votre part. Il suffit simplement de le prendre si vous sentez qu'il risque de tomber ou de se blesser.

Variantes

- Si vous sentez que votre enfant a besoin d'encouragement à grimper, essayez de placer un de ses jouets préférés sur le dessus d'un obstacle pour qu'il puisse facilement le voir. Vous pouvez également l'encourager à grimper avec vous.

Avantages

- Cette activité développe l'équilibre, la coordination, une certaine agilité, et développe la force du corps et les membres.