

JEUX POUR SE DÉFOULER ET BOUGER !

«J'sais pas quoi faiiiiire...» Voilà une phrase que les parents n'ont pas fini d'entendre ces prochaines semaines. Pour chasser l'ennui et aussi se défouler car confinés à la maison il est bien de bouger, nous vous avons concocté des petits jeux rigolos à faire ensemble. Prêts ? A vous de jouer !



Sauve qui peut la banquise : Dès 2 ans

Dans ce jeu, les petits pingouins vont devoir rejoindre la banquise... mais attention, celle-ci fond, fond...Trop rigolo !

- Disposez un grand drap blanc sur le sol qui représente la banquise.
- Les enfants sont les petits pingouins et doivent rejoindre ce morceau de glace. Au début, c'est facile, il y a de la place pour tout le monde ! Puis les pingouins quittent la banquise et vont se promener.
- Pendant ce temps, faites fondre la banquise en pliant le drap en deux. Les petits pingouins vont devoir se serrer pour remonter. Ils doivent maintenant descendre chercher du poisson...
- A leur retour, la banquise a encore fondu, et ainsi de suite.
- Qui sera le pingouin gagnant ? Celui qui aura pris la dernière place sur la banquise !



Roule, vole ou nage ? Dès 3 ans

La baleine nage, l'oiseau vole, le camion roule... un petit jeu rigolo.

- Préparez à l'avance une longue liste de mots : baleine, bateau, avion, vélo, poussette, fusée, crocodile, mobylette, requin, pigeon, hélicoptère, navire, etc.
- Dites un mot à haute voix, l'enfant doit le mimer (mouvements de brasse, battement d'ailes...).
- Si un joueur se trompe, stop... plus le droit de bouger.(à jouer en famille si ils ont pas de frères ou sœurs)
- Lancez les mots de plus en plus vite jusqu'à ce que plus un enfant ne bouge. Reprenez plusieurs fois les mots de la liste.



Le jeu des statues : dès 2 ans

C'est un grand classique ! Mais ce jeu remporte toujours les suffrages. Idéal pour exercer la motricité.

- Le principe est simple : vous vous baladez dans la maison et les enfants (il peut aussi n'y avoir qu'un enfant) doivent vous suivre, en vous imitant : vous pouvez marcher, courir, sauter, danser...
- Mais attention, lorsque vous vous retournez, ils doivent tous être accroupis et rester silencieux !
- S'ils sont encore petits, vous pouvez leur donner un signal juste avant de vous retourner, par exemple en claquant dans vos mains ou en sifflant.
- Bien sûr... a perdu celui qui n'a pas pris la pose de statue. Un gage ?



Cherche et trouve : dès 3 ans

Un petit jeu pour travailler sa mémoire et sa rapidité. C'est parti !

- Prenez un chronomètre et demandez-lui de trouver trois objets dans la maison, le plus vite possible (un coussin, une peluche, une chaussette, une cuillère, etc).
- En fonction de son âge, demandez des choses plus difficiles à repérer ou ajoutez un quatrième objet.



La balle est dans ton camp : dès 4 ans

Un jeu rigolo qui se joue avec un petit ballon et un minuteur. Un jeu qui se joue à plusieurs... mais les parents sont les bienvenus !

- Les joueurs se mettent en cercle, les jambes écartées. Ils se passent la balle en la faisant rouler au sol tout en nommant le joueur qui doit la réceptionner.
- Gare au minuteur programmé à 30, 40 secondes ou plus...
- Le joueur qui a la balle quand il sonne marque un point et celui qui a le moins de points a gagné.