

Propositions de participation
Éveil sensoriel - Bébé

Delphine Picou
Hélène Le Métayer

Psychomotriciennes

05.46.07.36.50 16 rue de Lauzières
17137 Nieul Sur Mer

www.corpsenmouvement.com
helenelemetayer@gmail.com
picou.delphine@gmail.com

Mise en éveil...

Afin que votre bébé soit le plus disponible possible, il est important de l'installer dans une position dans lequel il est bien confortable et ouvert à ce qu'il se passe autour de lui.... Et vous aussi ne vous oubliez pas.

Position du bébé

- Dans vos bras....pour le nouveau né : en face de vous, dos contre vous.
- Allongé sur le dos (idéal) : votre bébé est ouvert à ce qu'il se passe en haut et sur les côtés et pourquoi pas derrière lui ? Son dos est bien en appui sur le sol et il garde une liberté de mouvement !
- Allongé sur le ventre : vous lui faites travailler le tonus du dos, son envie de se retourner et de regarder devant.
- Assis dans un transat : ne pas en abuser mais il permet au bébé d'être auprès de vous et attentif à ce qui se passe autour de lui.
- Assis : dès qu'il tient tout seul

Votre position

- Mettez vous face à lui en vous amusant à vous déplacer autour de lui.
- N'hésitez pas à regarder votre enfant dans les yeux et lui dire ce que vous sentez de vous, de lui, de ce qui se passe. Restez spontané et mettez vous en relation avec sa communication non verbale c'est-à-dire ce qu'il vous donne à voir à travers son corps : un sourire, des grimaces, des tensions, un regard ...
- Prenez une position confortable avec lui : à terre, à genoux, en tailleur...

Matériel :

- Tapis sensoriel d'éveil, matelas, coussins... Jusqu'à la maîtrise de la station assise il est important que votre bébé soit en sécurité, ne pas hésitez à utiliser des coussins d'allaitement, en forme de fer à cheval.
- Portiques et mobiles musicales : permettent d'animer le milieu mais n'en mettez pas trop, votre bébé risque d'être perdu !
- De la musique : vive les CD de musique classique, africaine, cubaine....réglez juste le son.



Premier jeu : via le contact

Proprioception et le toucher :

- De l'amour et encore de l'amour ! Sans l'étouffer !
- Le jeu de toi, moi et nous dans le portage. Jeu de rencontre entre vous. Bercement en chantant, en parlant, en racontant, en dansant, en le regardant, en souriant...
- Massages (voir fiche massage) main contre peau, main contre vêtement, avec une balle, une plume, un foulard, une brosse douce...
- Chatouilles
- Jeu de mouvement avec les pieds (pédalage, croiser les jambes) et les mains, bougez avec lui lorsqu'il est dans vos bras, toujours en souplesse et délicatement.
- Avec ses bras, prenez lui ses mains et croisez ses bras sur son thorax ou applaudissez, faites les marionnettes.
- Au sol, sur le dos, accompagnez-le de droite à gauche avec vos avant-bras
- Quand sa colonne se raidit, il commence à lever sa tête, accompagnez le pour s'asseoir en tirant doucement en face puis sur le côté pour qu'il puisse appuyer sa main sur le sol.
- Accompagner le dans ses retournements en le regardant ou en mettant un jeu du côté où il veut aller ou encore sur un gros ballon.
- Mettez-le sur le ventre pour qu'il commence à lever sa tête et à vouloir avancer
- Vers 6 mois, il peut ramper !
- Bercement dans une couverture (deux personnes pour tenir la couverture) : Allongez votre bébé sur la couverture, repliez les coins de la couverture et effectuez des mouvements de bercement.

La vue (les premiers mois, la vision est limitée) :

Présentez lui des objets contrastés de couleurs et faites bouger un hochet lentement.

- Le hochet dur et souple, les clochettes, à faire bouger et essayer de mobiliser son regard
- Votre visage : des grimaces, des sourires, des gros yeux, du vent
- Des mobiles et portiques
- Bien coudre des grelots ou des petits objets bruyants sur des chaussettes
- Un miroir
- Des foulards de couleurs à passer doucement sur son corps et son visage
- Des tableaux d'activités

L'audition :

- De la musique : oser des rythmes différents : de la comptine à la musique classique en passant par les rythmes africains, cubains sans oublier des mélodies de relaxations...
- Chantez et fredonnez des comptines, jouer avec votre bouche en faisant des sons différents : dagada, oooo, iiii, pouf.....
- Taper des mains
- Usez d'imagination pour taper sur des bouteilles, des casseroles, la table...et n'oubliez pas attendez sa réaction ! N'allez pas trop vite !



Le gout et l'odorat :

Suivant les âges (voyez avec votre pédiatre) proposez des goûts et des odeurs différents sans oublier que les premiers mois l'odeur de maman, de la famille est importante et le goût du lait suffira !



Idées : Prendre son temps pour sentir ce qu'il se passe entre vous. Posez vous, ceci permettra à votre enfant de se sentir en sécurité.

Construisez :

- Des maracas personnalisés : dans une bouteille bien fermée mettre des papiers de bonbons acidulés, ou des perles de couleurs, ou des boules de papier aluminium, ou des cailloux, ou du riz, ou des pâtes, ou du coton...
- Des mobiles uniques : fixez sur un fil au dessus de son lit ou d'un matelas dans votre salon plein d'objets différents de forme et de texture : une cuillère, une peluche, un ballon, un tissu,

Surtout amusez vous....

