Motricité dans les escaliers,

Si vos escaliers sont en pierre, pas de problème de bruit. S’ils sont en bois il faut que les voisins soient compréhensifs.

Pour faire faire un peu de sport à vos enfants et à vous-même, je vous propose de monter et de descendre vos escaliers 10 fois de suite.

Je l’ai fait moi-même c’est super :

Pourquoi ? La première montée 5 ou 6 étages est difficile parce que c’est la première, donc ce n’est qu’un échauffement (c’est du vécu) et les autres sont étrangement plus faciles.

1ère montée : en marchant.

2ème montée : alterner une volée de marches en courant, une volée de marches en marchant.

3ème montée : Tout en courant.

4ème montée : 2 volées en marchant 2 volées en courant.

5ème montée : 1 volée en prenant les marches 2 par 2, 1 volée en marchant.

6ème montée : 1 volée 3 par 3 une volée 2 par 2 une volée en marchant.

7ème montée : alterner 1 volée 3 par 3, une volée en courant.

8ème montée : alterner : 1 marche, 2 marches, 3 marches.

9ème montée : alterner une volée de marches en courant, une volée de marches en marchant.

10ème montée : marcher !

Le tout dure ½ heure d’exercice intense pour 6 étages

Pour des petits c’est naturellement bien plus difficile car les marches sont plus hautes par rapport à leur taille, donc il faut le faire sur 1 ou 2 étages. Il faut être entrainant mais si l’enfant ne veut plus ou donne des signes d’essoufflement il faut bien sûr arrêter.

Si vous avez des plus grands à la maison les exercices d’escalier chassent les humeurs les plus maussades !

Numération dans les escaliers : BOUGER ET COMPTER

J’apprends la comptine numérique :

* Monter en comptant chaque marche avec un adulte qui compte. Faire compter l’enfant avec soi pour apprendre.
* Vérifier s’il y a autant de marches à chaque étage. (si toutes les volées de marches sont identiques)

Jouer à compter

 (prendre des capuchons de bouteilles, des morceaux de mouchoirs en papier ou tout ce que vous avez sous la main)

* L’enfant monte en comptant chaque marche avec un adulte qui vérifie :
* s’arrêter quand on se trompe : « je sais compter jusque-là » Mettre un petit objet pour marquer la marche.
* Recommencer autant de fois que l’on veut et marquer à chaque fois la marche. Noter le meilleur score
* A la fin on marque la marche avec un scotch, si ce n’est pas possible il faut inscrire le nombre sur une feuille que l’on garde.
* On recommence tous les jours : on pose un objet au début de la séance sur la dernière marche

Concentration, rythmes :

* Monter 1 marche, monter deux marches et continuer sans se tromper