La balle de chiffon :

Autre outil, la « balle de chiffon » est parfaite pour cet âge. D’abord prendre un torchon ou un vieux T. shirt, faire une boule et la ficeler de manière à faire une balle de tissu (ne pas trop serrer, sinon elle devient dure). Avec cette balle qui ne rebondit pas, on peut faire tous les jeux de lancer. La lancer dans une bassine, dans le coffre à jouets vide, au bout du couloir, au plafond, sur le mur. Bref, l’objectif étant d’apprendre à « viser », faites-en sorte que la cible reste un tout petit peu difficile à atteindre. On peut aussi faire du « golf » avec la balle de chiffon (une autre balle est trop « fuyante »), la faire avancer sur le sol à l’aide d’un bâton, du balai, d’un tube en carton, d’une canne de croquet, ou même d’un parapluie, sur un « parcours de golf » (elle doit passer entre deux cuillères, sauter au-dessus d’une serviette roulée …). Et, pour finir, on peut aussi jouer à toutes sortes de « chamboule-tout » avec elle. À ne pas faire trop facile, non plus, sinon il n’y a plus d’exercice. Le chamboule-tout est à limiter dans le temps, parce que cela devient très vite un jeu « obsessionnel », surtout s’il est trop facile. Le plus simple est que la balle de chiffon ne soit pas assimilée à un jouet et que vous la gardiez, vous, comme un outil de travail avec votre enfant.

Travailler la motricité sans faire de bruit :

Allonger les enfants au sol, placer une caisse à leur tête (bassine ou autre) et des peluches à leurs pieds. Les enfants doivent utiliser leurs pieds pour placer les différentes peluches dans les caisses placées derrière leurs têtes.