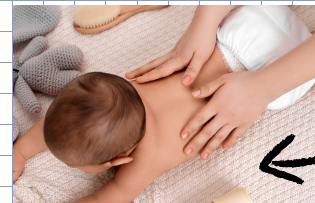


# Pêle-mêle d'activités pour mon bébé entre 0 et 1 an

0-3 MOIS

Objets sonores/hochets



Massages

Tummy time



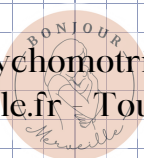
Chansons / berceuses



Images contrastées

## Quelques idées de jeux à proposer:

- Bâton de pluie, hochet grelot, petite maracas, hochet sensoriel, hochet de dentition, balle de préhension...,
- Massages bien-être du dos, massage contenant avec variation de tonicité, massage des pieds,
- Temps sur le ventre avec jouet ou parent en face pour stimuler le regard et les interactions,
- Berceuses et chansons douces et plus rythmées, danse dans les bras, portage à bras ou en écharpe,
- Images contrastées sous forme de cartes, de livres ou d'affiches à fixer à côté de l'espace d'éveil (tapis) ou vers l'espace de change.



# Pêle-mêle d'activités pour mon bébé entre 0 et 1 an

3-6 MOIS

Bouteilles sensorielles



Miroir

Jeu du caché-coucou



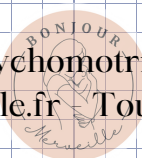
Livres en tissu



Découverte des pieds

## Quelques idées de jeux à proposer:

- Bouteilles sensorielles maison avec pompons, grelots, paillettes, huile colorée, riz. Pensez à coller le bouchon, ou achetées dans le commerce,
- Miroir incassable (IKEA) au mur à hauteur du bébé, petit miroir jouet...
- Jeu du caché-coucou avec l'adulte, derrière les mains avec des comptines ou avec un tissu/chapeau, derrière un mur...
- Livres en tissu: sonore ou sensoriel, avec anneau pour attraper...
- Découverte des pieds avec massage, chaussettes à enlever, chaussettes hochets sonores, verbalisation des parties du corps, enroulement pour attraper les pieds...



# Pêle-mêle d'activités pour mon bébé entre 0 et 1 an

6-9 MOIS

Instruments de musique



Objets sensoriels

Comptines signées



Jouets à empiler



Bacs sensoriels

## Quelques idées de jeux à proposer:

- Instruments de musique divers: xylophone, maracas, petit piano, tambourin, instruments en bois, en acier... pour varier les sons/matières.
- Objets sensoriels: balles à picots, jouets lumineux, plumes, scratch, rubans, barboteur, tissus divers...
- Comptines signées à retrouver sur internet ou lors d'un atelier d'éveil psychomoteur (très simples: les marionnettes...)
- Jouets à empiler: cubes, gobelets gigognes, anneaux sur tige, arc-en-ciel empilable...
- Bacs avec billes d'eau (tapioca) ou riz coloré, semoule, sable, sable magique (maïzena...), pompons, objets de saison et de la nature...



# Pêle-mêle d'activités pour mon bébé entre 0 et 1 an

9-12 MOIS

Vider / Remplir des boîtes



Balles / Ballons

Livres



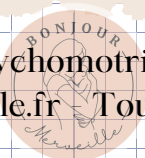
Chariot pousseur



Jeux d'imitation

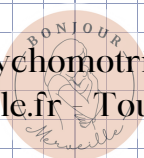
## Quelques idées de jeux à proposer:

- Proposer des bouchons, des pompons dans des boîtes diverses. Dans ses espaces, bébé va vider tous les rangements. Ce n'est que dans un second temps qu'il va aimer également les remettre dans les boîtes.
- Varier les tailles / matières des balles: début de l'alternance à toi/à moi.
- Livres: que ce soit livres interactifs ou avec des images, c'est un beau moment à partager ensemble pour stimuler la concentration, la recherche visuelle et les différents pré-requis aux apprentissages.
- Quand bébé commence à se tenir debout, le chariot pousseur est idéal pour commencer à expérimenter la marche. (attention aux trotteurs/youpala interdits dans plusieurs pays !)
- Jeux d'imitation: poupon, dinette, docteur, bébé commence à imiter ce qu'il observe dans son quotidien pour mettre du sens sur ce qu'il vit.



# Infos générales

- Entre 0 et 1 an, bébé découvre le monde qui l'entoure et le développement de ses compétences est exponentiel. Il a besoin d'un environnement adapté et de figures d'attachement sécurisées pour évoluer en sécurité affective. N'hésitez pas à remplir les réservoirs affectifs en passant du temps de qualité ensemble, en faisant des câlins, du portage, des massages, pour lier des liens solides pour qu'il puisse avancer dans son développement avec confiance.
- La motricité libre est à favoriser pour que bébé puisse se mouvoir en toute liberté. Placé sur le dos sur un tapis assez dur, il va apprendre des mouvements pour passer les différentes étapes psychomotrices, en repoussant le sol grâce à différents points d'appuis: retournement, ramper, 4 pattes, station assise, sur les genoux, debout... Bébé va expérimenter toutes ces étapes dans sa vie quotidienne, s'il est libre de ses mouvements. Ainsi, il est conseillé de ne pas installer bébé dans une position qu'il n'aurait pas acquise de lui-même (la position assise par exemple) car il ne peut pas encore se mettre et s'enlever seul de cette installation. Son tonus et ses acquisitions présentes ne sont pas encore suffisantes pour qu'il puisse adopter ces positions.
- Dans son exploration, bébé va découvrir de nouvelles textures, de nouvelles sensations, ce qui va l'aider à connaître son corps et les ressentis face aux stimulations de son environnement. Il est de ce fait intéressant de proposer des objets sensoriels divers stimulant les différents sens (ouïe, goût, odorat, vue, sens de l'équilibre et position dans l'espace). Ses premiers mois de vie, il utilise sa bouche pour découvrir le monde, il est donc normal qu'il mette en bouche les objets pour les découvrir. Les coordinations main-bouche sont primordiales (d'où l'importance de placer les mains de bébé vers son visage lors du portage par exemple).



# Quelques ressources



- De la naissance aux premiers pas - Michèle Forestier
- Ma vie de bébé - Héloïse Junier
- Accompagner l'éveil psychomoteur - Pascale Pavy, Cyrielle Rault
- Le bébé en mouvement - savoir accompagner son développement psychomoteur - Lucie Meunier



- Application May - par des professionnels de santé : <https://www.may.app/>
- Site internet Naitre et grandir : <https://naitreetgrandir.com/fr/>



- Café entre parents dans votre ville et animé par un professionnel de la petite enfance ou de la santé
- Ateliers d'éveil psychomoteur réalisés par une psychomotricienne DE.

*Si vous avez des questionnements sur le développement psychomoteur de votre enfant et sur quelles activités lui proposer en fonction de ses acquisitions, n'hésitez pas à en parler au pédiatre, médecin traitant, PMI ou tous professionnels que vous rencontrez. Ils sont là pour vous conseiller et vous aiguiller.*



Je m'appelle Carole, je suis psychomotricienne DE et accompagnante périnatale et parentale

*Vous pouvez me retrouver sur instagram @bonjourmerveille ou sur Facebook, mais également sur mon site internet <https://bonjourmerveille.fr>. Je te propose différents ateliers de la grossesse à l'enfance pour avancer dans ta parentalité avec confiance et sérénité autour de Saint-Etienne.*