

Moments d'éveil du corps

Le tapis d'éveil

C'est un classique, le tapis d'éveil est une chouette activité pour regarder son bébé progresser de jour en jour. Pour l'aider dans cette évolution, le mieux c'est encore de le laisser libre de ses mouvements. Alors, on le met à l'aise sur un tapis rembourré, et dans des vêtements qui n'entravent pas ses mouvements. Il y développe sa motricité globale (se déplacer, rouler, relever la tête...) et sa motricité fine (saisir, faire la pince avec ses doigts, relâcher un objet...).

Les massages et autres papouilles

Tant qu'il n'est pas très mobile, vous pouvez mettre à profit les moments d'éveil de bébé pour lui faire des massages, mais aussi tout un tas de caresses qui l'aideront à prendre conscience de son corps. Profitez aussi des moments de change pour papouiller bébé et lui faire des petits massages relaxants.

Jouer avec la bouche

La bouche réserve bien des surprises au petit explorateur de son propre corps : bouger les lèvres, claquer la langue, produire des sons, gonfler les joues, sentir l'air passer, faire couler la salive... Le bébé a besoin de temps, tranquille pour expérimenter à loisir la mobilité de la zone orale et pour déployer la variété de sons qui peuvent sortir de sa bouche.



L'éveil corporel désigne l'ensemble des expériences sensorielles et motrices qui permettent à un bébé de découvrir son corps et son environnement. Découvrez comment favoriser cet éveil, et quelles activités peuvent stimuler le corps et l'esprit de votre petit.

