

Activités pour bébé de 3 à 6 mois : 20 idées simples à la maison

Ressource premium AnimyJob - prête à imprimer et à utiliser

Public	3 à 6 mois environ
Durée	30 secondes à 5 min selon l'enfant
Matériel	objets sûrs du quotidien, adaptés à l'âge
Contenu	20 fiches d'éveil et checklist sécurité

Activités pour bébé de 3 à 6 mois : 20 idées simples à la maison est conçu comme une boîte à idées courte et réaliste. À cet âge, l'activité n'est ni un test ni un programme à terminer : l'adulte prépare un environnement sûr, montre peu, observe beaucoup et s'arrête dès que l'enfant détourne son attention.

Fiches d'activité

Chaque fiche ci-dessous possède une mécanique identifiable, un matériel annoncé et un repère de réussite. Imprimez uniquement les pages nécessaires à votre séance.

1. Suivre un visage du regard

Durée : 1-3 min Matériel : miroir incassable fixé ou présence de l'adulte

Pour « Suivre un visage du regard », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Installez le miroir incassable au sol ou présentez votre visage à une trentaine de centimètres. Laissez l'enfant regarder, détourner les yeux puis revenir; commentez seulement ce qu'il observe sans multiplier les stimulations.

Repère : L'enfant suit, revient du regard ou manifeste de l'intérêt; aucune réponse précise n'est attendue.

Variante : Reposez la même installation un autre jour plutôt que d'ajouter du matériel.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

2. Le mobile très simple

Durée : 1-3 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « Le mobile très simple », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'Le mobile très simple' avec un seul matériel à la fois.

Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Reposez la même installation un autre jour plutôt que d'ajouter du matériel.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

3. Le temps sur le ventre accompagné

Durée : 3-8 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « Le temps sur le ventre accompagné », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'Le temps sur le ventre accompagné' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Changez seulement un objet lors de la prochaine séance pour conserver un repère connu.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

4. Le rouleau de serviette sous surveillance

Durée : 5-10 min Matériel : jouets de bain conformes, gobelets larges, éponge propre

Pour « Le rouleau de serviette sous surveillance », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Dans le bain, gardez l'enfant à portée de main en permanence et utilisez très peu d'eau. Proposez un seul gobelet, une éponge ou un jouet adapté, puis laissez verser, presser ou observer sans ajouter de mousse ou produit alimentaire.

Repère : L'activité reste calme et l'adulte ne quitte jamais la zone, même quelques secondes.

Variante : Raccourcissez la proposition avant d'augmenter la difficulté.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

5. Le miroir au sol

Durée : 5-10 min Matériel : miroir incassable fixé ou présence de l'adulte

Pour « Le miroir au sol », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Installez le miroir incassable au sol ou présentez votre visage à une trentaine de centimètres. Laissez l'enfant regarder, détourner les yeux puis revenir; commentez seulement ce qu'il observe sans multiplier les stimulations.

Repère : L'enfant suit, revient du regard ou manifeste de l'intérêt; aucune réponse précise n'est attendue.

Variante : Raccourcissez la proposition avant d'augmenter la difficulté.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

6. La voix qui change de côté

Durée : 1-3 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « La voix qui change de côté », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'La voix qui change de côté' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Reproposez la même installation un autre jour plutôt que d'ajouter du matériel.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

7. Les tissus contrastés

Durée : 1-3 min Matériel : grand tissu léger, sans cordon ni pièce détachable

Pour « Les tissus contrastés », laissez toujours une partie du tissu visible lors du premier essai, puis cachez davantage seulement si l'enfant cherche spontanément. Montrez lentement un grand tissu, faites-le disparaître partiellement derrière votre main puis réapparaître. Pour les plus grands, laissez une extrémité facile à saisir; le tissu reste toujours sous contrôle de l'adulte.

Repère : L'enfant cherche, saisit ou suit le déplacement à son rythme.

Variante : Reproposez la même installation un autre jour plutôt que d'ajouter du matériel.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

8. Le hochet tenu par l'adulte

Durée : 5-10 min Matériel : voix, objet sonore doux ou hochet scellé

Pour « Le hochet tenu par l'adulte », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Produisez un son bref puis faites une vraie pause. Changez de côté ou de rythme une seule fois afin que l'enfant puisse localiser, anticiper ou répondre par un mouvement. Le volume doit permettre de parler normalement.

Repère : L'enfant oriente son regard, son corps ou vocalise sans être surstimulé.

Variante : Raccourcissez la proposition avant d'augmenter la difficulté.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

9. Les mains qui se rencontrent

Durée : 2-5 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « Les mains qui se rencontrent », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'Les mains qui se rencontrent' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

10. Le jeu des pieds

Durée : 1-3 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « Le jeu des pieds », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'Le jeu des pieds' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Reproposez la même installation un autre jour plutôt que d'ajouter du matériel.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

11. La carte noir et blanc

Durée : 2-5 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « La carte noir et blanc », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'La carte noir et blanc' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

12. La chanson répétée

Durée : 3-8 min Matériel : voix, objet sonore doux ou hochet scellé

Dans « La chanson répétée », alternez dix secondes de son et dix secondes de silence pour donner le temps d'anticiper la reprise. Produisez un son bref puis faites une vraie pause. Changez de côté ou de rythme une seule fois afin que l'enfant puisse localiser, anticiper ou répondre par un mouvement. Le volume doit permettre de parler normalement.

Repère : L'enfant oriente son regard, son corps ou vocalise sans être surstimulé.

Variante : Changez seulement un objet lors de la prochaine séance pour conserver un repère connu.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

13. La main qui attend

Durée : 2-5 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « La main qui attend », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'La main qui attend' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

14. Le foulard visible

Durée : 2-5 min Matériel : grand tissu léger, sans cordon ni pièce détachable

Pour « Le foulard visible », laissez toujours une partie du tissu visible lors du premier essai, puis cachez davantage seulement si l'enfant cherche spontanément. Montrez lentement un grand tissu, faites-le disparaître partiellement derrière votre main puis réapparaître. Pour les plus grands, laissez une extrémité facile à saisir; le tissu reste toujours sous contrôle de l'adulte.

Repère : L'enfant cherche, saisit ou suit le déplacement à son rythme.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

15. Le livre tissu

Durée : 3-8 min Matériel : grand tissu léger, sans cordon ni pièce détachable

Pendant « Le livre tissu », attendez que l'enfant regarde ou pointe avant de nommer l'image ; tournez ensuite une seule page. Montrez lentement un grand tissu, faites-le disparaître partiellement derrière votre main puis réapparaître. Pour les plus grands, laissez une extrémité facile à saisir; le tissu reste toujours sous contrôle de l'adulte.

Repère : L'enfant cherche, saisit ou suit le déplacement à son rythme.

Variante : Changez seulement un objet lors de la prochaine séance pour conserver un repère connu.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

16. Le massage des mains

Durée : 2-5 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « Le massage des mains », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'Le massage des mains' avec un seul matériel à la fois.

Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

17. Le bruit familial

Durée : 5-10 min Matériel : voix, objet sonore doux ou hochet scellé

Pour « Le bruit familial », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Produisez un son bref puis faites une vraie pause. Changez de côté ou de rythme une seule fois afin que l'enfant puisse localiser, anticiper ou répondre par un mouvement. Le volume doit permettre de parler normalement.

Repère : L'enfant oriente son regard, son corps ou vocalise sans être surstimulé.

Variante : Raccourcissez la proposition avant d'augmenter la difficulté.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

18. Le tapis à zones

Durée : 2-5 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « Le tapis à zones », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'Le tapis à zones' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

19. Le coucou très lent

Durée : 2-5 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « Le coucou très lent », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'Le coucou très lent' avec un seul matériel à la fois. Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

20. La pause sans activité

Durée : 2-5 min Matériel : objet large, solide, propre et adapté à l'âge

Pour « La pause sans activité », présentez une seule possibilité d'action au premier essai puis observez ce que l'enfant transforme de lui-même. Présentez 'La pause sans activité' avec un seul matériel à la fois.

Montrez un geste lent, reculez vos mains et observez ce que l'enfant choisit de répéter; l'activité s'arrête dès que l'intérêt baisse.

Repère : L'enfant garde l'initiative et peut interrompre l'exploration sans être relancé.

Variante : Si l'enfant détourne le regard, faites une pause et revenez plus tard.

Sécurité : Surveillance continue. Écartez piles bouton, aimants, cordons, sacs, pièces détachables, aliments durs et tout objet pouvant être porté entièrement à la bouche.

Checklist adulte - avant de proposer

☐ présence continue ☐ aucun petit élément détachable ☐ pas de pile bouton ni aimant ☐ cordons et sacs écartés ☐ surface stable et propre ☐ arrêt dès les signes de fatigue

Checklist avant utilisation

- ☐ Le matériel réel correspond à ce qui est annoncé.
- ☐ La consigne peut être expliquée en moins d'une minute.
- ☐ Le critère de réussite est visible avant de commencer.
- ☐ Une version plus courte est prévue si le groupe décroche.
- ☐ Le rangement ou l'arrêt de l'activité est anticipé.
- ☐ Aucun petit objet, aimant, pile bouton, cordon ou sac dangereux n'est accessible.
- ☐ L'adulte reste à portée de main pendant toute la proposition.