



# Ecole Maternelle à la maison

## Fiche pour les familles

### Activité Physique

### Fiche Bien-être n°2

#### Il est important pour l'enfant de :

- Mieux connaître son corps, apprendre à respirer
- Ecouter, regarder, sentir
- Apprendre à se concentrer et se relaxer

**Activité 1 : Le corps en marche :** L'enfant se déplace :  
en balançant les bras en même temps, en alternant bras gauche, bras droit  
sur les talons / sur la pointe des pieds  
genoux fléchis / genoux raides  
buste en avant / buste en arrière  
pieds en dehors / pieds en dedans  
en respirant sur les pas (inspiration / expiration)

#### Activités 2 :

##### A genoux- Le rocher :

L'enfant se met en boule, tête au sol, fesses sur les talons, bras allongés vers l'arrière, paumes vers le ciel, tenir la position au moins 30 s.

##### Assis- La fleur :

L'enfant est assis, paumes de la main vers le ciel posées sur les cuisses, monter les bras jusqu'à joindre les 2 mains au-dessus de la tête en inspirant, puis descendre paumes vers le sol en expirant. (yeux ouverts puis yeux fermés)

#### Activité 3 : Allongé- le bébé :

L'enfant est allongé sur le côté, recroquevillé sur lui-même, tenir la position au moins une minute tout en respirant lentement.

On peut demander à l'enfant de penser à un objet qu'il aime (à son doudou par exemple).

#### Source :

Sébire, A., Pierotti, C., Bouloré, E., Charles, K., Moret, J., & Sauvage, P. (2013). *Pratiques corporelles de bien-être*, Éditions EP&S, Paris.

Il est possible d'utiliser des musiques de relaxation.