



# Ecole Maternelle à la maison

## Fiche pour les familles

### Activité Physique

### Fiche Bien-être n°5

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

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

#### Activités 1 :

**Le réveil des mains :** Se frotter les mains, masser le creux des mains, étirer chaque doigt, pincer au niveau des ongles.

**Le massage du visage :** Frotter les mains pour créer de la chaleur puis les passer sur son visage sans le toucher. Étirer le front avec les 2 pouces. Étirer l'arête du nez. Masser les joues du bout des doigts, puis à pleine paume. Poser une main au-dessus et une en dessous de la bouche pour masser avec les index. Masser le cou.

#### Activités 2 :

**Debout- L'échassier :** Sur une jambe, maintenir l'équilibre plusieurs secondes. Le buste est droit, les bras tendus, poignets cassés.

**Assis-La respiration alternée :** Inspirer et expirer plusieurs fois par la narine gauche (en appuyant sur la narine droite avec deux doigts ) puis par la narine droite (en compressant la gauche).

**Activité 3 : La boule de neige :** Serrer les poings sur l'expiration (en soufflant doucement le plus longtemps possible) et lâcher d'un seul coup. Inspirer puis recommencer.  
Ceci plusieurs fois.

#### Source :

Sébière, 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.