



# Ecole Maternelle à la maison

## Fiche pour les familles

### Activité Physique

### Fiche Bien-être n°3

#### 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 : La marche à l'unisson :** On se déplace (reprise arrêt avec un signal)

Marche lente (fatigué)

Marche lourde (ours)

Marche rapide (pressé)

Marche à grands pas de géant / à petits pas de fourmi

Marche comme un soldat

Je marche puis je m'arrête sans signal, on repart etc...

#### **Activités 2 :**

**Assis - le scarabée :** L'enfant est assis avec les pieds joints, passer les bras sous les genoux par l'intérieur, les mains entourant les chevilles posées sur les pieds, tête relâchée en avant.

Tenir la position au moins 30 secondes.

**Allongé - Superman :** L'enfant est allongé sur le ventre en se tenant droit les bras le long du corps, décoller les jambes tendues et le torse du sol de façon à n'avoir que le ventre et le bassin en contact avec le sol. (lever une jambe, 2 jambes, un bras, deux bras)

#### **Activité 3 : Allongé - la petite étoile :**

L'enfant est relâché, allongé les bras écartés et les jambes écartées, les yeux fermés. L'adulte raconte une petite histoire : « *A la plage, l'étoile se fait bronzer, elle met ses lunettes de soleil, elle lit, elle est bien, mais tout-à-coup une grosse vague arrive...* » (alors contraction de tout le corps puis on se relâche). On recommence trois fois.

#### **Source :**

Sébere, 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.