



Ecole Maternelle à la maison

Fiche pour les familles

Activité Physique

Fiche Bien-être n°6

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 : Debout - De plus en plus lent :

Debout derrière une chaise, taper avec les mains sur le dossier, de plus en plus fort puis lentement. Derrière la chaise, en se tenant au dossier, imiter la marche, de plus en plus rapide puis de plus en plus lentement .

Activités 2 :

Debout- Le saule pleureur : Lever les bras en inspirant par le nez puis se pencher lentement en expirant par le nez et en enroulant la tête et les bras.

Assis- Le souffle vocal : prononcer tous ensemble une lettre doucement.
Au signal s'arrêter net.

Assis- le moulin avec les épaules : mettre les mains sur épaules, puis rotation des épaules dans un sens puis l'autre.

Activité 3 : Les fourmis :

L'enfant est assis et fait semblant d'ouvrir une petite boîte de laquelle s'échappent des milliers de petites fourmis. Avec les doigts de la main droite il imite les fourmis qui se promènent le long du bras, puis dans le cou, sur le visage, les yeux, la bouche, dans les cheveux, le long de l'autre bras, sur le ventre, les jambes etc...puis elles reviennent dans la petite boîte que l'enfant prend soin de refermer.

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.