



# Ecole Maternelle à la maison

## Fiche pour les familles

### Activité Physique

### Fiche Bien-être n°1

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

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

#### **Activité 1 : Assis - « J'ai dit » :**

Obéir à des consignes orales ou imiter l'adulte (ouvrir les mains, lever un doigt, frotter le dessus des mains, écartier les doigts, plier trois doigts, lever un pied, poser les mains sur la tête, fermer les yeux, inspirer longtemps...) (debout, enchaînement qui devient un rituel)

#### **Activité 2 : Debout - « Arbre sous le vent » :**

Debout, les bras alignés le long du corps : se pencher en avant, en arrière sur un côté puis l'autre, les yeux ouverts, puis fermés.

#### **Activité 3 : « Massage du visage » :**

Se frotter les sourcils, le front, les ailes du nez, sous les yeux jusqu'aux tempes, les joues, le cou, la nuque puis le cuir chevelu.

#### **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.