



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.

Sources : *Pratiques de bien-être corporelles*, Anne Sébire et Corinne Périotti,
Il est possible d'utiliser des musiques de relaxation.