

Relaxation et gymnastique douce à la maison

Ressources :

Pdf gymnastique douce

Vidéo 10 minutes yoga des enfants

<https://www.youtube.com/watch?v=Sku3BeewbWA>

Vidéo « pratiques corporelles de bien-être en maternelle »

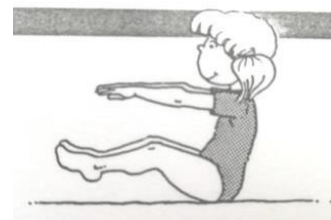
[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=0zAg2JJMQrk&list=PL1tu1UO10ih6rlfj5NZAjmy9rIZNC5z9I&index=2)

[v=0zAg2JJMQrk&list=PL1tu1UO10ih6rlfj5NZAjmy9rIZNC5z9I&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=0zAg2JJMQrk&list=PL1tu1UO10ih6rlfj5NZAjmy9rIZNC5z9I&index=2)

On peut pratiquer quelques exercices de respiration.



On peut pratiquer des mouvements doux.



S'allonger et se détendre dans sa position préférée / sur une jambe, tenir un équilibre / se balancer sur les fesses en cherchant l'équilibre / essayer d'attraper un foulard avec les pieds / faire la boule et se balancer d'avant en arrière sur le dos / bouger puis s'arrêter et faire la statue,



On peut pratiquer des postures de yoga.



LA TORTUE

La posture de la tortue dissipe l'excitation, donne une sensation de sécurité et aide à prendre conscience du fait qu'on est responsable de son corps.



LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille, on assouplit les articulations des hanches et des genoux, et on rit beaucoup !

Le pingouin

Cette posture sollicite le tonus musculaire et la circulation. Elle améliore le souffle grâce à l'expansion de la cage thoracique.



On peut pratiquer des automassages ou des petits massages à 2.

Un auto massage des oreilles

Le massage des oreilles stimule le corps tout entier. Il permet aussi à l'enfant de développer son sens auditif et cela améliore considérablement sa qualité d'écoute !

-  Bien assis sur tes deux fessiers tu te sens bien, tu es relaxé !
-  Avec 2 doigts écartés sur chacune de tes mains, on dirait que tu mimes la lettre «V» ! Tes autres doigts sont bien repliés.
-  Les index derrière et les majeurs devant, tu frottes énergiquement !
-  Tu étires bien le haut de tes oreilles : cela s'appelle les pavillons ! Comme c'est bon !
-  Toujours bien droit pour rester sur ton axe, cette fois, ce sont les lobes de tes oreilles que doucement tu relaxes !
-  Et voilà tes oreilles bien dégagées toutes prêtes à écouter les mots, les sons, le chant des oiseaux... Et aussi la musique qui rend notre cœur si gai !

POUR EN SAVOIR PLUS

Tu sens la neige toute douce sur ton corps...

-  Tu es debout, immobile comme une statue, les pieds à peine écartés, bien plantés dans le sol, et tu tiens dans tes mains une grosse boule de neige.
-  En inspirant l'air frais, tu montes les bras au-dessus de ta tête, tu regardes la montagne au loin, la boule de neige toujours entre tes mains...
-  Puis la boule redevient petits flocons ! Des flocons légers, légers, qui caressent ton visage, ton cou... sous la pulpe de tes doigts.
-  Et les flocons, tout doucement, continuent à descendre sur ton corps tout entier, jusqu'au bout de tes pieds !

BEN À SAVOIR : Cet auto-massage développe le sens du toucher et permet de mieux s'ancrer dans la réalité.

Illustration de base : Elizabeth Joubert, Illustration : Sophie Bruch

Le tableau magique

Le jeu du tableau magique permet de masser l'autre avec respect, tout en jouant. Le lien entre corps et intellect permet de mémoriser en profondeur des apprentissages.

-  Ce petit jeu se fait à deux : celui qui est devant est le tableau. Il s'assoit en tailleur. Celui qui est derrière est la maîtresse. La maîtresse est à genoux, prête à s'occuper de son tableau magique !
-  D'abord, la maîtresse nettoie bien son tableau, en haut, en bas, à droite, à gauche... avec le plat de la main et en frottant bien.
-  Une fois que le tableau est propre, la maîtresse prend sa main qui écrit. Son tableau se prépare en fermant les yeux.
-  La maîtresse s'applique bien et elle écrit une lettre ou un chiffre sur son tableau tout propre.
-  Celui qui est devant doit deviner ce que la maîtresse a écrit. Gagné ! Il a deviné ! On peut maintenant tout effacer, et recommencer, en inversant les rôles.