

« Le sport à la maison »

Je partage avec vous un super fichier sur « comment faire de la motricité à la maison » !

De la danse, de la gym, du cardio, de la relaxation, des petits jeux ... De quoi varier les plaisirs :) A tester en famille !!!



GYM & CARDIO

La gym des animaux est un sport très apprécié des enfants et pour cause : il s'agit de faire de l'exercice en imitant les animaux. C'est évidemment très drôle, mais aussi très efficace pour se maintenir en forme et apprendre à maîtriser son corps. Créée par le coach et maître en arts martiaux Karim Ngosso, cette discipline ludique imite la marche des animaux (ours, araignée, lapin, lézard, panthère, scorpion, crabe, héron, singe, kangourou...).

<https://www.youtube.com/watch?v=piUqc3W-FJI>
<https://www.youtube.com/watch?v=le97R0UUyYw>

Pour bouger en famille avec des contenus éducatifs et ludiques, pour pouvez regarder les vidéos de la chaîne Vlad Super Dad :

<https://www.youtube.com/channel/UC10v9QHwU3KOWxAUs6DFsNA>

Sur Facebook, Matthieu Gandolfi, papa de deux enfants, propose des petites vidéos sur les exercices que vous pouvez réaliser avec vos enfants. Il publie une nouvelle vidéo par jour pendant ces 15 jours de confinement général

<https://www.facebook.com/matthieugandolfi/videos/>



YOGA

Le yoga est une discipline très complète, à la fois amusante et efficace, qui permet aux enfants de développer leur motricité, leur confiance en soi, d'apprivoiser leurs émotions mais aussi de développer leur équilibre. Elle leur donne des clés pour se concentrer et s'apaiser. Très facile à mettre en place, c'est une excellente façon de proposer à vos enfants de faire du sport à la maison dès le plus jeune âge ! Partager ce moment relaxant avec votre enfant, d'une fois par semaine à une fois par jour, ça ne peut être que bénéfique.

Vidéo Yoga - Dès 3 ans - 17 minutes

Une séance pour faire du yoga avec vos enfants en les aidant à se canaliser et à se calmer. Les postures prennent le noms d'animaux pour intéresser l'enfant et l'amuser.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=133&v=cM6opeQN9H0&feature=emb_title

Vidéo Yoga & Danse - 13 minutes + 43 min de comptines à gestes

Proposer à vos enfants une activité toute douce accompagnée de musique entraînante.

https://www.youtube.com/watch?v=AZmDKAHICLU&feature=emb_logo

Vidéo Yoga enfant : les différentes postures

https://www.youtube.com/watch?v=N4K_mX4WhFc&list=PL8qcH2AINNNMiq13nM6LKfs8DuFwUMhE2

Cartes de posture adaptées aux enfants

https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf

