

ACTIVITÉS PHYSIQUES



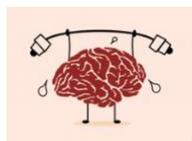
MS et GS

C'est une constante : en semaine 1 comme en semaine 2...un enfant a un besoin essentiel, irréprensible de **bouger**

Et plus il est jeune, plus il a besoin de mouvements, voire d'espace.

Les consignes de confinement se sont « durcies » et il faut maintenant de limiter aux espaces de vie habituels (l'appartement, la maison, le jardin)...

Voici plusieurs suggestions pour permettre à votre enfant de bouger beaucoup, souvent, et de façon la plus variée possible...et canaliser sa fantastique énergie !



En ayant présent à l'esprit que l'activité physique chez les enfants...favorise le bon fonctionnement du cerveau et l'apprentissage... en permettant de mieux se concentrer, de garder le focus plus longtemps et d'être plus persévérant.

Il est plus facile pour votre enfant d'accepter ce confinement s'il a un projet :

Aussi, chaque jour, vous pouvez construire avec lui un MENU du JOUR

Avec des schémas / dessins /photos pour qu'il se repère dans la journée (suggestion en dernière page)

Alternez les temps d'activités et prévoyez des moments réguliers ET ritualisés dans la journée :

-pour que votre enfant puisse se dégourdir, se défouler, s'aérer

-pour que votre enfant puisse se poser, respirer, se détendre

Pour cette deuxième semaine, vous trouverez des suggestions :

1- pour un « rebond » sur la délicieuse et malicieuse vidéo « activités physiques »...

2- avec des jeux traditionnels

3- d'activités de relaxation /concentration / respiration

4- et la mise en lien avec un petit projet sur le « thème » de la grenouille ! et que ça saute !!!

1-Si on partait de ... LA VIDÉO déposée sur le blog	...pour faire évoluer et varier les propositions
<p>Slalom dans le salon</p> <p>A partir de la disposition d'obstacles alignés (boîtes de conserve, mais on peut choisir d'autres objets comme des duplos, petites peluches, verres en plastique ou matériel de dinette etc)</p> <p><u>Vidéo :</u> Aller : à 4 pattes « façon chien » Retour : en slalom couru</p>	<p><u>Propositions :</u></p> <p><u>Aller :</u> à 4 pattes « façon singe » (appuis mains et pieds) à 4 pattes « façon crabe » (ventre vers le ciel)</p> <p><u>Retour :</u> en slalom en petits bonds, puis à cloche-pied avec des pas latéraux (vers le pas chassé) en marche arrière, puis... avec un miroir !</p> <p>Ensuite, à vous de :</p> <ul style="list-style-type: none">- Placer plus ou moins d'obstacles / sur une distance + longue (si vous avez un jardin...)- mixer les situations et en inventer !

1 bis-Du slalom vers d'autres déplacements...	En partant de quelques situations faisant appel à l'imaginaire...
Déplacements à la façon des animaux 	En utilisant l'espace à disposition : - plus libres dans l'espace (jardin) - avec des A/R (appart' comme dans la vidéo) - sous forme de parcours > Ramper comme un serpent > Sauter comme une grenouille > Sauter comme un lapin (4 appuis) > trotter comme un cheval (courir en montant très haut les genoux) > se dandiner comme un canard (accroupi) > bondir comme un kangourou (pieds-joints) > voler comme un papillon > se déplacer comme un chien, un singe, une girafe, un éléphant > etc...
Sauter comme une grenouille! 	Pour bondir, rebondir
Plouf, dans la mare Pour construire l'espace 	Représenter une mare (avec une craie, une ficelle scotchée au sol, un cerceau...) Et jouer... Je saute : Dans la mare / sur les bords / le pré D'abord, le faire avec votre enfant, pour qu'il construise ses repères. Puis, devenez seulement le « guide » Jouer sur le rythme et accélérez ; proposez des pièges (plusieurs fois de suite au même endroit) etc. Introduire un 4 ^{ème} lieu : sur le rivage (avant le pré) qui va demander plus de précision. Variante : n'accepter que le bond comme déplacement
Sauter de mare en mare 	Représentez, installez plusieurs mares dans votre espace (pièce intérieure ou jardin) <i>espacées à des distances raisonnables pour un enfant de 3 à 4 ans</i> Votre enfant joue le rôle une grenouille qui doit sauter de mare en mare sans toucher le sol car elle se ferait manger par le renard (<i>vous en l'occurrence !</i>) Mettez un enjeu : en comptant les points / avec un défi entre les membres de la famille. Éloignez petit à petit les mares.
Les mares aux crocodiles 	C'est l'inverse du jeu précédent ! Il faut passer d'un point à un autre, en enjambant ou sautant au-dessus des mares, sans jamais tomber dans la mare... Les crocodiles sont là et ils ont très faim ! Variante : agrandir les mares !

<p>2- Des JEUX TRADITIONNELS</p> 	<p><i>qui se jouent autant en intérieur qu'en extérieur</i></p>
<p>Jacques a dit Un jeu que tout le monde connaît avec des règles très simples et qui peut être décliné de mille et une façons...mais activement !</p> 	<p>Demandez à votre enfant, après avoir convenu de certains mimes, -de voler comme un oiseau ; de sauter comme un kangourou, une grenouille, trotter comme un cheval, s'équilibrer comme un flamant rose... -de lever un bras, une jambe, de cacher les yeux avec les mains, de croiser les bras, les jambes, de s'asseoir, se lever, faire une grimace, etc</p>
<p>1,2,3 Soleil ! Un grand classique...</p> 	<p>Amenez votre enfant à produire un arrêt rapide, voire instantané et maintenir cette immobilisation. Retournez-vous lentement pour commencer, puis progressivement plus rapidement. Laissez-le prendre le rôle de meneur à son tour. Mettez un enjeu en faisant plusieurs parties d'affilée.</p>
<p>La marelle Un jeu intemporel en lien aussi avec le thème du « LANCER » Et auquel votre enfant peut aussi.... jouer seul !</p>	<p>Avec votre enfant, tracez les contours de la marelle avec des craies , de la ficelle scotchée, du scotch genre chatterton... Certains petits objets utilisés pour les lancers pourront faire l'affaire (ceux qui ne roulent pas). Variantes : -Avec des objets diversifiés ; certains représentant une + grande difficulté. -Introduire le saut au-dessus de la case avec l'objet. -Augmenter la taille des cases de la marelle</p>
<p>un jeu de toutes les générations : LES AVIONS EN PAPIER</p> 	<p>Pour <u>prolonger l'activité des lancers</u> Fabriquer, créer, décorer de magnifiques avions de papier Faire voler librement les avions Puis fixer des objectifs : plus haut, plus loin, par-dessus un obstacle , en faisant passer dans un cerceau, etc. Proposer des petits défis à 2, à 3 (ou plus : tous les membres de la famille) >En donnant des handicaps aux plus grands...pour que chacun puisse gagner !</p>

3- ACTIVITÉS de RELAXATION, CONCENTRATION, RESPIRATION

- ◇ **L'éveil du corps :**
pour se détendre, se recentrer
se familiariser avec son corps
apprendre du vocabulaire lié au corps et
aux actions

Bailler, s'étirer, puis masser tout le corps de la tête jusqu'aux pieds (dans l'ordre : crâne, front, tempes, joues, nez, oreille, menton, cou, épaules, bras, coude, mains (dos et paumes), torse, hanches, fesses, cuises, mollets, pieds) et en nommant les parties du corps.

Pour effectuer cet auto-massage, on pourra varier jour après jour, et utiliser différentes actions : Caresser, pianoter, malaxer, tapoter, frictionner (avec les poings), épousseter(mains tendues),...

Pour commencer, vous guidez l'enfant par la voix ; puis au fur et à mesure des jours, il peut devenir le meneur.

- ◇ **La grenouille**
Pour se détendre, s'assouplir
Et maintenir progressivement une posture



A réaliser avec votre enfant :
Assis en tailleur, plantes des pieds jointes.
Passer les bras sous les genoux par l'intérieur, les mains entourant les chevilles et posées sur les pieds.
Souffler, relâcher la tête et le buste vers l'avant.
Sans forcer, tenir cette posture quelques secondes.

Augmenter la durée jour après jour...en se fixant un objectif : 10 sec / 15 sec / 20sec.

- ◇ **Tous les sens en action !**

Pour se concentrer

- être à l'écoute de soi et de son environnement
- observer et mémoriser



JOUR 1 : la vue

Proposez à votre enfant de se déplacer dans la (ou partie) de « la maison » en portant attention à :
> faites-le repérer en silence quelques objets rouges d'une pièce puis lui demander de les citer de mémoire depuis une autre pièce (on va vérifier ensemble)

-JOUR 2 : l'ouïe

Demandez à votre enfant de se concentrer sur les bruits de la « maison » pendant 1mn , puis de citer les bruits entendus.

Un autre jour, demandez-lui de se concentrer sur les bruits du dehors et d'en citer un nombre fixé à l'avance (par ex : 5)

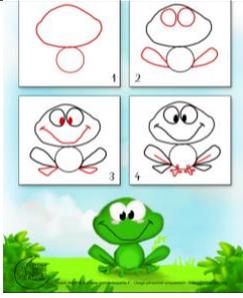
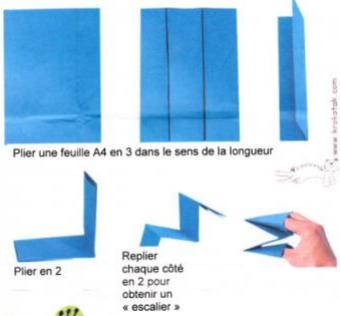
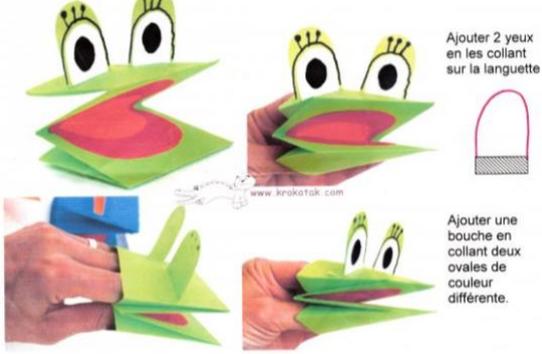
-JOUR 3: l'odorat

> avant un repas, demandez à votre enfant de se concentrer sur les odeurs : que sens-tu ? sans regarder, peux-tu deviner ce que nous allons manger ? au cours du repas, validez ensemble les propositions de votre enfant.

-JOUR 4: le toucher

(après s'être lavé les mains consciencieusement et avoir lavé les quelques objets présentés)

Placez de 5 jusqu'à 10 objets sous un torchon : faites deviner à votre enfant de quels objets, de quelle matière il s'agit.

<p>4- REBONDIR sur d'autres activités ...</p> <p><i>après avoir sauté comme une grenouille, librement, de mare en mare, après avoir expérimenté « sa » posture... partons vers d'autres aventures...</i></p>	<p>Sur le thème de la GRENOUILLE</p> 
<p>Partons d'un l'album « vedette » en maternelle :</p> <p>La grenouille à grande bouche</p> 	<p>Écoutons-l'histoire....</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=FZGHTLw4ZPY</p>
<p>Créer une cible pour poursuivre l'activité des LANCERS</p> <p>A partir d'un carton, d'un paquet de corn-flakes (ou autre...)</p> <p>Je trace, je peins, je découpe, je colle <i>(avec l'aide de l'adulte)</i></p> 	<p>Je découpe une « grosse bouche »...qui deviendra la « cible », « le panier »...pour lancer :</p> <p><i>Un petit sac de graine, un petit jeu en mousse, un duplo/lego, une balle de ping-pong...</i></p> <p><u>Et je joue :</u> <u>Je lance mes objets à travers la grande bouche !</u></p> <p><u>Pour varier :</u> Jouer sur la diversité des objets Jouer sur la distance (à augmenter progressivement) Mettre un enjeu (petit défi avec les frères et sœurs et /ou les parents)</p>
<p>Dessiner une grenouille rigolote En respectant le tutoriel Puis en s'exprimant librement</p>	
<p>Réaliser une grenouille rigolote par pliage En respectant le mode d'emploi de ce bricolage et avec votre aide...</p> 	 <p>Ajouter 2 yeux en les collant sur la languette</p> <p>Ajouter une bouche en collant deux ovales de couleur différente.</p>

Concevoir un « MENU du JOUR »

...pour construire la notion de temps pendant ces journées et semaines de confinement
...pour instaurer des rituels
...mettre votre enfant en projet

A titre d'exemple, une proposition de matinée

Il peut être très chouette de construire la journée avec son enfant, d'illustrer l'emploi du temps avec des clip-arts, mais surtout des photos ou dessins de votre enfant.

8 Heures 	Je me réveille Je me lave	
	Je prends mon petit-déjeuner	
9 Heures	Je travaille avec une activité du blog. <i>Papa ou Maman m'explique et je peux commencer !</i>	
10 Heures	Je souffle, je me détends. Je fais une activité physique calme	
11 Heures	Je continue mon activité Ou j'effectue une nouvelle activité <i>Je suis calme, autonome car Papa et Maman travaillent aussi</i>	
12 Heures	On mange !	
13 Heures	On sort ! On joue !	