

# ACTIVITÉS PHYSIQUES



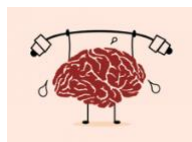
PS

C'est une constante : en semaine 1 comme en semaine 2...un enfant a un besoin essentiel, irréprouvable 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><b>Slalom dans le salon</b></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 avec des pas latéraux (vers le pas chassé)</p> <p>Ensuite, à vous de :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Placer plus ou moins d'obstacles / sur une distance + longue (si vous avez un jardin...)</li><li>- mixer les situations et d'inventer !</li></ul>

<b>1 bis-Du slalom vers d'autres déplacements...</b>	En partant de quelques situations faisant appel à <b>l'imaginaire...</b>
<b>Déplacements à la façon des animaux</b> 	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...
<b>Sauter comme une grenouille!</b> 	Pour bondir, rebondir
<b>Plouf, dans la mare</b> 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 / dans 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 de petits pièges (plusieurs fois de suite au même endroit) etc.
<b>Sauter de mare en mare</b> 	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> ) Progressivement, mettez un enjeu (avec un gain quand l'enfant a pu passer dans toutes les mares) ; Éloignez petit à petit les mares.
<b>Les mares aux crocodiles</b> 	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 !

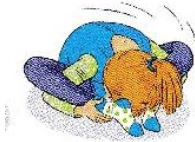
<p>2- Des <b>JEUX TRADITIONNELS</b></p> 	<p><i>qui se jouent autant en intérieur qu'en extérieur</i></p>
<p><b>Jacques a dit</b> Un jeu que tout le monde connaît avec des règles très simples et qui peut être décliné de mille et une façons...mais activement !</p> 	<p>Demandez à votre enfant, après avoir 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><b>1,2,3 Soleil !</b> Un grand classique...</p> 	<p>Amenez votre enfant à produire un arrêt rapide et maintenir cette immobilisation : c'est un enjeu quand on a 3 ou 4 ans ! Retournez-vous lentement pour commencer, puis progressivement plus rapidement Laissez-le prendre le rôle de meneur quand il a bien compris !</p>
<p><b>La marelle</b> Un jeu intemporel Auquel votre enfant peut aussi.... jouer seul ! (une fois qu'il a bien compris les règles)</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).</p>
<p>un jeu de toutes les générations : <b>LES AVIONS EN PAPIER</b></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 etc. Proposer des petits défis à 2, à 3 (ou plus : tous les membres de la famille) &gt;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  
et se familiariser avec son corps

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, cuisses, mollets, pieds).  
Pour effectuer cet auto-massage, on pourra varier jour après jour, et utiliser différentes actions :  
Caresser, malaxer, tapoter, frictionner... (*on apprend aussi du vocabulaire !*)  
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...

- ◇ **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.




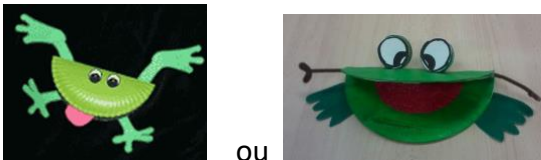

#### -JOUR 3: l'odorat

> 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 5 ou 6 objets sous un torchon : faites- deviner à votre enfant de quels objets, de quelle matière il s'agit.


<p>4- <b>REBONDIR</b> 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 <b>GRENOUILLE</b></p> 
<p>Partons d'un l'album « vedette » en maternelle :</p> <p><b>La grenouille à grande bouche</b></p> 	<p>Écoutons-l'histoire...</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=FZGHtLw4ZPY">https://www.youtube.com/watch?v=FZGHtLw4ZPY</a></p>
<p><b>Créer une cible</b> pour poursuivre l'activité des <b>LANCERS</b></p> <p>A partir d'un carton, d'un paquet de corn-flakes (ou autre...) Je trace, je peins, je découpe, je colle (avec l'aide de l'adulte)</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> <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><b>Réaliser une grenouille rigolote</b> avec une assiette en carton...</p> <p>Je peins, je découpe, j'assemble et je joue !</p>	 <p>ou</p>
<p><b>Créer et modeler une grenouille</b> en pâte à modeler ou pâte à sel (teintée avec du colorant alimentaire !)</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 faire participer votre enfant à l'illustration de « son emploi du temps » avec des photos votre enfant aux différents moments-clé de la journée.*

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