

ACTIVITÉS PHYSIQUES- PS

Vous le savez aussi bien que nous, un enfant a besoin de **bouger**

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

En fonction des consignes qui seront données en termes de confinement :

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

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

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

Chaque semaine, vous trouverez des suggestions d'activités sur une action motrice : cette semaine : les LANCERS ainsi que des propositions de relaxation /respiration.

Si (et quand) cela est/sera autorisé, favorisez des moments à l'extérieur pour que votre enfant puisse courir, grimper, sauter et garder un contact avec la nature.

ACTIVITÉS de LANCERS en INTÉRIEUR ET/OU EN EXTÉRIEUR

- Des lancers d'objets dans un bac (boule de papier froissé, balle, petit objet lesté)
Placez une marque au sol (une règle, ou autre...) et demandez à votre enfant de lancer des objets dans un bac.
S'il réussit, et pour maintenir sa curiosité et son envie, vous pouvez augmenter la distance progressivement, choisir des objets variés.
- Lancers à 2
Placez l'un en face de l'autre, jambes écartées, et faites rouler une balle de l'un à l'autre.
Augmentez progressivement la distance.
On peut aussi introduire un « rebond ».
- Lancers sur une trajectoire
Placer une ficelle, corde au sol (on peut également utiliser la ligne que forme le joint du carrelage par exemple) : demandez à votre enfant de faire rouler la balle sur la corde et jusqu'au bout (ou d'un repère à un autre).
Il peut s'y prendre en plusieurs fois)
Si vous avez un banc : faire rouler une balle d'un bout à l'autre
On peut organiser un « parcours » avec plusieurs étapes
- Des lancers avec enjeu :
Construisez avec votre enfant un chamboule-tout et jouez !



ACTIVITÉS DE RELAXATION ET DE RESPIRATION



1- Le réveil du visage : pour se détendre et se recentrer

Frotter ses mains pour créer de la chaleur, puis les passer sur son visage sans le toucher et se concentrer sur cette chaleur.

Étirer le front avec les 2 pouces. Étirer de l'arête du nez jusque sous les yeux avec les 2 index et majeurs.

Masser les joues du bout des doigts, puis à pleine paume.

Placer les deux mains en parallèle, l'une au-dessus, l'autre en dessous de la bouche, et effectuer des va-et-vient pour masser avec les index.

Pincer doucement les lobes des oreilles de haut en bas.

- *Vous pouvez guider l'auto-massage par la voix, demander à votre enfant de réaliser l'exercice les yeux ouverts, puis fermés ; de nommer chaque partie de visage massée*

2- La fleur : pour se concentrer sur sa respiration

Placez-vous en face de votre enfant), tous 2 (assis en tailleur, les paumes vers le ciel posées sur les cuisses ; monter les bras latéralement sur l'inspiration jusqu'à joindre les 2 mains au-dessus de la tête ; puis, descendre les bras, paumes vers le sol, en expirant et en insistant pour « vider le ventre ».

Si possible, l'inspiration et l'expiration se font par le nez...>mais, ce n'est pas facile quand on a 3 ans ! l'important est d'amener l'enfant à sentir l'air qui entre et sort de son corps et à ralentir son rythme respiratoire.

3- Les belles images : pour se poser et se concentrer dans la douceur

Votre enfant ferme ses yeux et se concentre sur les images faisant appel à des ressentis agréables (chaleur, douceur, odeur, couleur...).

En faisant appel à des histoires qu'il apprécie, à son monde imaginaire, vous guidez votre enfant et l'amenez à expirer pour se détendre et visualiser des images apaisantes.