



ACTIVITÉS PHYSIQUES

PS ...en semaine 3

École maternelle Saint Exupéry- Saint Rémy-lès-Chevreuse

En semaine 3, comme toujours...un enfant garde ce besoin essentiel, irréprensible de **bouger !**

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

Pour cette troisième semaine, vous trouverez :

- La mise en œuvre d'activités de **cache-cache**
- Trois nouvelles activités de **relaxation /concentration / respiration**

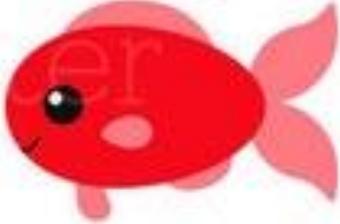
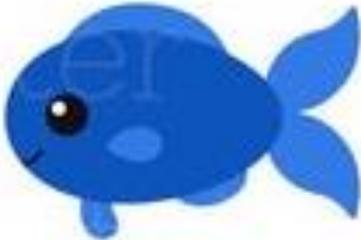
JEUX de CACHE-CACHE	Se cacher ...pour se retrouver soi-même
<p style="text-align: center;">MA CABANE !</p> <p>Avec cette situation inédite de confinement, la vie est bouleversée, pour la famille comme pour l'enfant lui-même, et peut être source d'anxiété...</p> <p>La cabane peut représenter un lieu d'évasion autant qu'un refuge intérieur.</p> <p>Pour Perrine Saada, psychothérapeute, « <i>l'enfant crée ainsi une sorte de mini confinement dans le confinement. Mais celui-ci est choisi, et c'est lui qui en définit les modalités : qui rentre dans la cabane, quand, à quoi on joue, de quoi on parle</i> ».</p> <p>Les repères et rituels de l'enfant sont chamboulés et il peut se sentir submergé : l'édification d'une cabane le replace dans une démarche active de construction : il prend des décisions, assume des choix (quels matériaux, quelle négociation avec les parents pour les obtenir (!), quels assemblages), de façon autonome (il apprécie de réaliser sa «cabane seul !) ... et loin des écrans (ouf !... n'est-ce pas ?) et lui offre un sentiment de liberté...</p> <p>Perrine Saada ajoute « <i>le processus de construction est aussi important que le sentiment de satisfaction ressenti quand la cabane est finie</i> ».</p> <p>Référence à un article dans « Le Monde » du 26 mars- « <i>une cabane dans mon salon</i> »</p>	
 <p style="text-align: center;">Le DÉFI</p> <p>Discute avec tes parents pour déterminer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du lieu de ta cabane (salon, chambre, balcon, jardin...) - Des « matériaux » que tu peux utiliser (draps, coussins, tissus, supports pour les « cloisons ») <p>CONSTRUIS TA CABANE !</p>	<p>Quand tu trouves ta cabane « juste bien » pour toi :</p> <p>Demande à quelqu'un de ta famille de te prendre en photo dans ta cabane.</p> <p>Réalise aussi le dessin de ta cabane</p> <p><u>Garde précieusement la photo et le dessin :</u> nous ferons une superbe affiche dans notre classe avec toutes vos propositions !</p>

JEUX de CACHE-CACHE	Se cacher en interagissant à plusieurs
<p>Cache-cache à compter</p> <p>Un « trouveur » et un ou plusieurs « cachés » (en fonction du nombre d'enfants de la fratrie). Le « trouveur » compte les yeux fermés jusqu'à (...), puis se retourne.</p> <p>Pendant le temps du comptage, les enfants se cachent.</p> <p>Le « trouveur » cherche et trouve les « cachés ».</p> <p>On amène l'enfant à prendre conscience du temps, à réguler le comptage quand il est meneur.</p> <p>Variante : on peut utiliser des instruments à mesurer le temps : sablier, minuteur, alarme de téléphone etc..</p>	<p>Dans un espace restreint : une pièce, puis 2, puis un peu + encore</p> <p>Et dans le jardin, si vous en avez un.</p> <p>On compte doucement jusqu'à 5, puis on augmente jusqu'à 10.</p> <p>Après plusieurs essais, et dans un espace ouvert avec une bonne visibilité, l'enfant va devenir meneur</p> <p><i>(il est important de lui permettre de trouver et de donc de réussir !)</i></p> 
<p>Cache-cache des émotions</p>  <p><i>Pour jouer avec toutes les émotions qui surviennent en ce temps de confinement</i></p>	<p>En face à face entre l'enfant ou un adulte,</p> <p>Puis avec tous les membres de la famille,</p> <p>Le « mime » se cache derrière une feuille (ou autre : petite plaque de carton, foulard...)</p> <p>Quand il abaisse la feuille, il exprime une émotion que son (ses) partenaire(s) doit (doivent) deviner.</p> <p>On amène l'enfant à exprimer le plus d'émotions possible et à apporter des nuances (exemple : pas content / furieux)</p> <p>Il est intéressant de prendre des photos pour garder trace de ce jeu !</p>
<p>Colin-maillard</p> 	<p>Un jeu rigolo à faire si la famille compte 4 ou 5 personnes et qui permet à l'enfant de verbaliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> -des caractéristiques (grand, petit, mince...) - des noms de vêtements (pantalon, jupe, robe, pull, gilet etc...) - des matières (jean, laine, coton) -des ressentis (doux, rêche, lisse) <p>Et si on n'est pas nombreux ?</p> <p>Alors on peut jouer avec plusieurs poupées, figurines ou peluches !</p>

Cache-cache... vers une chasse au trésor	Trouver des objets cachés et prendre des repères dans l'espace
<p>La pêche d'avril !</p> <p>Ce 1^{er} avril, les poissons sont taquins et se sont cachés... Vite, il faut partir à la pêche et les retrouver!</p>	<p><u>Jeu 1</u> : il se déroule dans 1 seule pièce ; le meneur (adulte) est assis et donne des indications 1 à 1 : <i>Exemple :</i> <i>Le poisson rouge est caché sous le fauteuil</i> <i>Un poisson vert est caché sur le meuble télé</i> <i>Le poisson bleu est caché entre 2 chaises</i></p> <p><u>Jeu 2</u> : toujours dans 1 seule pièce <i>Mais les 3 indications sont données en 1 seule fois (par contre l'enfant rapporte les poissons 1 à 1 et dans l'ordre).</i></p> <p><u>Jeux suivants :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Dans une autre pièce... le meneur reste à sa place et donne les indications pour une autre pièce -Puis, si possible... dans le jardin ! <p>car en augmentant les distances, on permet à l'enfant davantage d'activités physiques...</p> <ul style="list-style-type: none"> -On peut augmenter le nombre de poissons jusqu'à 5 ! - on peut les numéroter <p>Après chaque jeu : on vérifie avec la grille de commande.</p>

Voici des étiquettes poissons à découper et à cacher...
 Les grilles autocorrectives sont en page suivante

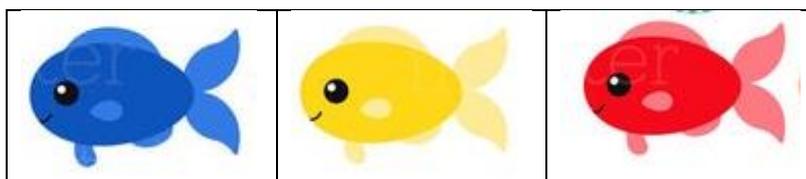
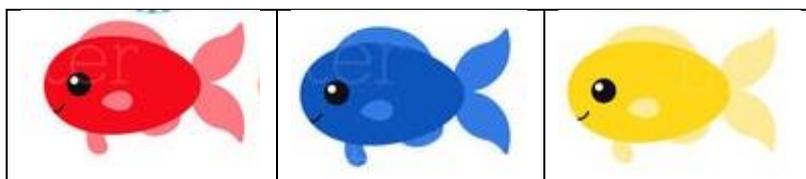
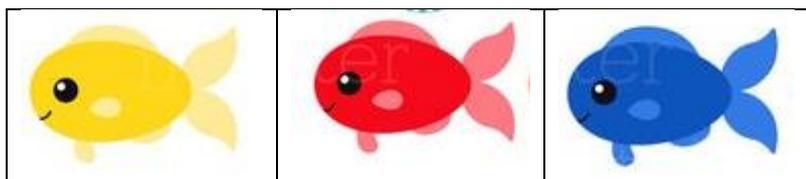
Les 3 premiers (couleurs primaires)

		
---	---	---

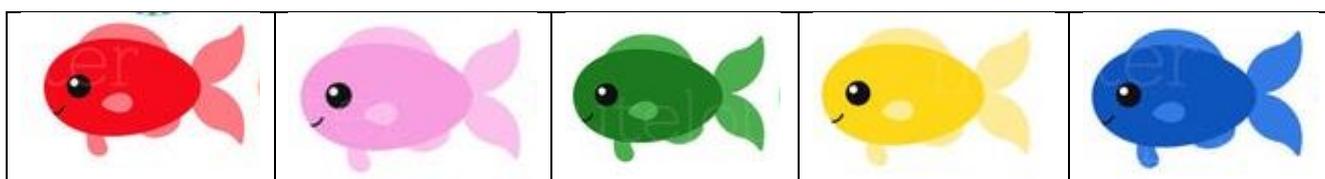
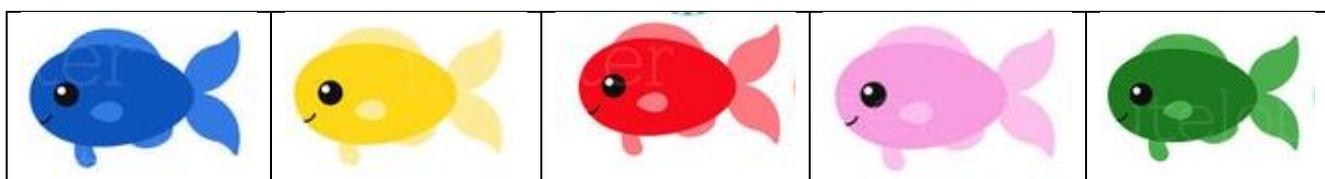
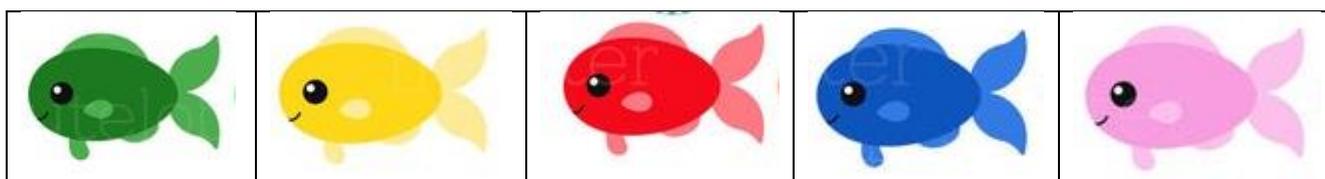
Les 2 supplémentaires

	
---	---

Grilles pour des « commandes » avec 3 poissons et 3 suggestions
 (à découper : elles seront les « fiches de commande »)



Grilles pour des commandes avec 5 poissons



Vous pouvez en créer d'autres en changeant l'ordre des poissons
 Et encore d'autres en numérotant (jusqu'à 3 et éventuellement jusqu'à 5)

1 	2 	3 	4 	5 
---	---	---	---	---

Vous pouvez créer d'autres grilles-supports avec d'autres combinaisons...à vous de jouer !

ACTIVITÉS de RELAXATION, CONCENTRATION, RESPIRATION



◇ **L'éveil des mains :**
pour se détendre, se recentrer
se familiariser avec son corps
Mobiliser du vocabulaire (pincer, étirer,
ongle...)



En duo, en famille, cette activité est guidée par l'adulte avec une voix douce...
Frotter les mains jusqu'à ressentir de la chaleur (le faire exprimer à votre enfant) ;
Faire rapprocher les mains près du visage, sans le toucher, pour sentir la chaleur dégagée !

Masser le creux de chaque main avec le pouce.
Étirer chaque doigt et, à la fin, le pincer de chaque côté au niveau de l'ongle > Expirer longuement sur chaque étirement.

Variante :
Réaliser l'exercice les yeux fermés.

◇ **Ma position préférée**
Pour se relaxer
Et prendre conscience de plusieurs postures ; s'en choisir une !



Chacun donne un nom à sa posture.

Un temps calme à vivre en famille
Chacun recherche une position agréable , au sol (sur le dos, sur le côté, sur le ventre...) : une position qui permet de se détendre.

Quand on a trouvé, on tient cette posture quelques secondes.

Puis, on observe chacune des posture de la famille et on les adopte toutes les unes après les autres.

Variantes et adaptations :

>proposer de réaliser l'exercice les yeux fermés
>Augmenter la durée jour après jour... 10 sec / 15 sec / 20sec.

>vivre les moments de maintien de des postures ensemble

◇ **Maman, Papa (...) a dit !**
Pour prolonger l'activité Jacques a dit!
Pour observer et se concentrer
Pour se familiariser avec son corps

Un moment à partager en duo ou en famille, et à vivre... en silence !

Le meneur (d'abord l'adulte) propose une série de mouvements simples et lents: *inspirer profondément, souffler progressivement, tourner la tête, se frotter les mains, frotter un bras avec ses paumes, lever un pied et maintenir la position, malaxer le crâne (c'est inépuisable...)*

Les autres « joueurs » imitent en silence.

Variantes :

>l'enfant /chaque membre de la famille devient meneur.

> la série de mouvements se fait d'abord debout ; un autre jour assis, ; une autre jour encore, allongé.

> la série de mouvements peut se faire en déplacement

Toutes les propositions de cette rubrique sont extraites de l'ouvrage :

« Pratiques corporelles de bien-être » collection EPS de A.Sebire et C.Pierotti

Je les ai « détournées » pour les adapter à l'âge des enfants et au contexte du confinement.