



# Ecole Maternelle à la maison

## Fiche pour les familles

### Activité Physique

### Fiche Bien-être n°4

#### Il est important pour l'enfant de :

- Mieux connaître son corps, apprendre à respirer
- Ecouter, regarder, sentir
- Apprendre à se concentrer et se relaxer

#### Activité 1 : Assis-Le réveil du corps :

Bâiller, s'étirer puis masser tout son corps de la tête aux pieds (crâne, creux des mains, doigts, torse, ventre, cuisses, mollets, pieds...)

#### Activités 2 :

##### A quatre pattes-le chien :

L'enfant se met à quatre pattes, sans déplacer les mains, lever les fesses pour tendre les bras et les jambes puis pousser sur les mains afin d'amener les fesses le plus au-dessus possible des talons (tronc et bras alignés).

Bien expirer.

Assis-La girafe : alignement Colonne Vertébrale, cervicale et tête, on fait comme le grand cou girafe : je tourne doucement la tête à droite, à gauche, devant (les yeux ouverts, les yeux fermés)

#### Activité 3 : Le maquillage du clown :

L'enfant fait semblant d'ouvrir la boîte à maquillage, prend son pinceau et choisit une couleur, (ou des paillettes) et la pose en se massant les joues, les paupières, le cou, le front, le nez, autour de la bouche etc.....puis il range son pinceau et referme doucement la boîte à maquillage.

**Sources :** *Pratiques de bien-être corporelles*, Anne Sébire et Corinne Périotti,

Il est possible d'utiliser des musiques de relaxation.