

## CONFINEMENT : COURS BABY ET EVEIL Numéro 4

### A réaliser à la maison sous l'œil attentif d'un parent

#### Eveil moteur : Jeux avec un parent

- 1) Faire une pince avec la main, tenir une assiette avec, et faire un concours de toupies avec un parent (x2) ou plus
- 2) Prendre une balle la faire rouler le corps (2 bras, 2 jambes, entre les mains, sur le ventre, sur la tête...), sur le dos, attraper la balle avec ses pieds et tendre les jambes... (avec les plus petits)
- 3) Suivre un chemin mettre au bout une peluche, Prendre 2 livres monter sur le premier, puis sur le deuxième, reprendre le 1<sup>er</sup> le mettre devant et ainsi de suite, pour arriver au bout du chemin (course avec un parent) le but est d'arriver le premier pour attraper la peluche ... (x2)
- 4) Assis jambes pliées (comme un papillon) attraper avec les pieds un doudou, un rouleau de papier WC, avancer à l'aide des mains et des fesses pour le mettre dans une assiette, une boîte...(x2)
- 5) Assis au sol face à une table haute, on accroche les mains à la table puis on soulève les fesses et les pieds pour faire le petit singe (je compte jusqu'à 5)

#### Parcours (Ateliers)

A) Passer sous des meubles  
exemple : une table, des chaises.....avec une balle, un ballon ou un rouleau de papier wc dans les mains, ne pas perdre l'objet

B) Sauter par-dessus des obstacles de différentes hauteurs ou longueurs  
Exemple :



C) Sur un tapis ou plusieurs couvertures empilées, Rouler en avant (départ accroupi, les mains loin devant, dos et tête en petite boule)

D) Avancer sur pointe de pied (en levant très haut les talons) en suivant une corde, un foulard, une rallonge électrique



E) Le long d'un chemin sauter sur un pied puis sur l'autre

F) Marcher le long d'un chemin (corde, foulard...) en faisant rebondir 1 ballon au sol



#### Retour au calme

##### Les Postures du Yoga (pour les plus grands)



L'Arbre

Debout en équilibre sur la jambe gauche, plies la jambe droite et remontes la en mettant ton talon sur ta cuisse, places tes mains l'une contre l'autre, lèves les bras au dessus de ta tête.



Le papillon

Assis jambes pliées et les pieds joints, tiens tes pieds avec tes mains en tenant ton dos droit, fais descendre doucement les ailes du papillon par petits mouvements vers le haut puis vers le bas



Le chien.

A 4 pattes le dessous des pieds et les mains au sol, dos droit et les bras tendus monte les fesses vers le ciel et garde la tête levée



Le guerrier

Jambes écartées, la jambe droite devant pliée et la gauche derrière, lève les bras vers le ciel les mains pressées l'une contre l'autre



La montagne

Tu vas te grandir pour être aussi haut qu'une montagne, pousse les talons dans le sol, presses les mains l'une contre l'autre, montes les bras haut vers le ciel tout en gardant un dos droit

### **VOLE-VOLE-VOLE PAPILLON (pour les petits)**

Vole, vole, vole papillon (attrapes les pouces et bouges les doigts)

Au-dessus de mon école (mettre les mains au dessus de la tête)

Vole, vole, vole papillon (attrapes les pouces et bouges les doigts)

Au-dessus de ma maison (mettre les mains au dessus de la tête)

Tournez, tournez (les mains tournent l'une autour de l'autre)

Les jolis moulins

Frappez, frappez (taper dans les mains)

Dans vos mains

Ah ! les jolies mains, mesdames (ouvrir et fermer les mains)

Ah ! les jolies mains que j'ai (ouvrir et fermer les mains)

1.2.3 coucou !