

CONFINEMENT : COURS BABY ET EVEIL Numéro 3

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

Eveil moteur : Jeux avec un parent

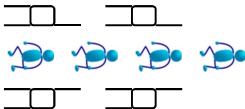
- 1) Faire une pince avec la main, tenir une assiette avec, et faire un concours de toupies avec un parent (x2) ou plus
- 2) Prendre une balle la faire rouler le corps (2 bras, 2 jambes, entre les mains, sur le ventre, sur la tête...), sur le dos, attraper la balle avec ses pieds et tendre les jambes... (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^{er} 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) Sur une table basse remplie de gobelets passer au-dessus sans les faire tomber

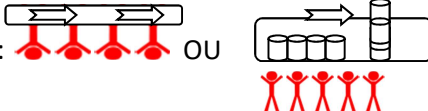
Exemple : 

B) Mettre au sol des chaises sur leurs dossiers passer en dessous sur le dos

Exemple : 

C) Sur un canapé, main au sol pieds sur le canapé déplacement sur le côté


(Pour les + petits, genoux au sol déplacements sur le côté en empilant des gobelets)

Exemple : 

D) Sur une couverture ou un tapis se mettre sur le ventre bras aux oreilles rouler sur le côté

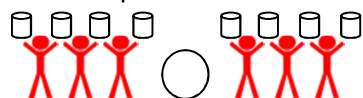
Exemple : 

E) A l'aide d'un manche à balai allongé au sol, se mettre accroupi genoux collés d'un côté, mettre le livre de l'autre côté puis poser les mains dessus, passer au-dessus du balai en sautant, avancer mettre le

livre de l'autre côté et ainsi de suite (travail des sauts de )

Exemple : 

F) debout avancer en marche arrière bras tendus sur le côté avec des rouleaux de papiers wc , doudou, balles ou petite bouteille d'eau dans les mains ½ tour puis marche avant



Retour au calme

Les Postures du Yoga (pour les plus grands)



L'Arbre

Debout en équilibre sur la jambe gauche plie la jambe droite et remonte la en mettant ton talon sur ta cuisse place tes mains l'une contre l'autre lève les bras au dessus de ta tête.



Le papillon

Assise jambe pliée 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 grandir pour être aussi haut qu'une montagne, pousse les talons dans le sol, presse les mains l'une contre l'autre, monte les bras haut vers le ciel tout en gardant un dos droit

VOLE-VOLE-VOLE PAPILLON (pour les petits)

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

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

Vole, vole, vole papillon (attrape 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 !