

Eveil de l'enfant

Pour s'échauffer : La comptine « Tête, épaules, genoux et pieds »

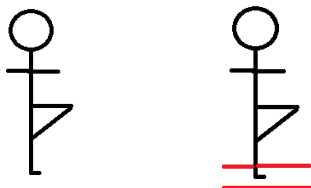


Thème n°1 : S'équilibrer

Exercice du Flamant Rose

Souvenez-vous, nous faisons cet exercice sur la poutre habituellement mais vous pouvez aussi le travailler au sol. Le but est de tenir au moins 3 secondes. On n'oublie pas de faire chaque jambe.

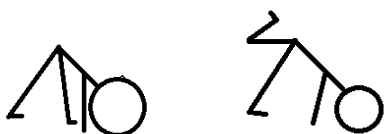
Vous pouvez augmenter la difficulté en faisant tenir l'enfant plus longtemps ou bien placer des objets de chaque côté du pied en variant l'espace entre les objets.



Exercice de La Flèche

J'écarte légèrement mes pieds, je pose mes mains bien à plat par terre devant mes pieds sans trop les écarter, les fesses pointues vers le plafond (position de la girafe), puis je lève une jambe en l'air et je tiens au moins 3 secondes. On n'oublie pas de faire chaque jambe.

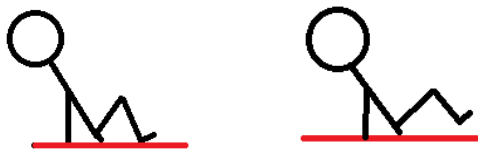
Vous pouvez augmenter la difficulté en faisant tenir l'enfant plus longtemps, tendre la jambe, monter la jambe plus haut....



Exercice de L'équilibre Fessier

Je m'assoie par terre, les mains posées à plat de chaque côté des fesses, jambes pliées légèrement écartées, pieds au sol. J'essaie de soulever un pied, puis le deuxième et de tenir au moins 3 secondes sans tomber.

Vous pouvez augmenter la difficulté en faisant tenir l'enfant plus longtemps, en lui faisant soulever les mains également, en tendant les jambes....



Pour un retour au calme : La comptine « Chut »

