

Pour commencer : La comptine « Tête, épaules, genoux, pieds »

TÊTE, ÉPAULES ET GENOUX PIEDS

Tête, épaules et genoux pieds, genoux pieds
Tête, épaules et genoux pieds, genoux pieds

Refrain :
J'ai deux yeux, deux oreilles, une bouche et un nez
Tête, épaules et genoux pieds, genoux pieds

Hum, épaules et genoux pieds, genoux pieds
Hum, épaules et genoux pieds, genoux pieds

Refrain :
Hum, Hum, et genoux pieds, genoux pieds
Hum, Hum, et genoux pieds, genoux pieds

Refrain :

(A chaque reprise, les mots sont remplacés par « hum »)
Les Gestes : Au fur et à mesure du chant, montrer les parties du corps, pour tête, épaule et genoux pied et vous y rajouterai aussi les deux, deux oreilles, une bouche et un nez en les montrant)

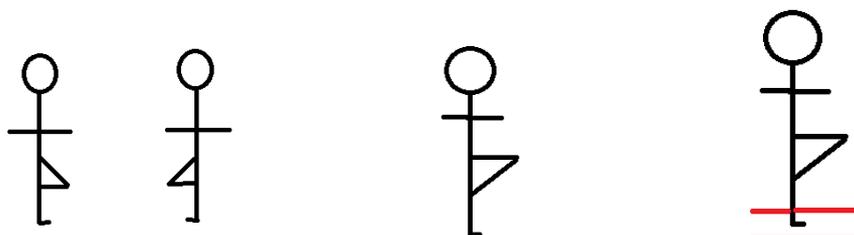


<http://chezveronalice.fr>

Exercice du Flamant Rose

Vous pouvez faire cet exercice au sol. On tend les bras sur le côté, puis on lève une jambe (pied au niveau du genou) et on essaye de tenir 3 secondes. On n'oublie pas de faire les deux jambes.

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 La Chandelle

Petit yoga

La chandelle

Cette posture masse la colonne vertébrale et est excellente pour la circulation. Elle évacue le stress et amuse beaucoup les enfants.



1 Assis le dos bien droit, les jambes fléchies et les pieds bien à plat, tu tiens tes genoux tout contre toi.

2 En collant bien ton menton vers ta poitrine, tu prends une bonne inspiration, très longue et très fine...



3 Et tout en vidant tout cet air, tu roules en arrière, les mains prêtes à soutenir ton petit derrière !

4 Voici ton corps tout inversé, la tête à la place des pieds ! Te voilà transformé en chandelle et tu resplendis de plus belle !



Conception et textes : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green. Homme d'Age n°397

POUR ENFANTS

Pour un retour au calme, l'histoire « Le lapin qui n'avait pas sommeil » :



Le lapin qui pas n'avait sommeil

C'est l'histoire.... d'un lapin qui n'a pas sommeil. Il sort de son terrier, et part se promener dans la forêt. Il fait déjà presque nuit, mais il n'a vraiment pas sommeil et il ne comprend pas pourquoi il devrait dormir. Il traverse la prairie qui entoure son terrier et arrive dans la forêt... Mais tous ses amis sont partis se coucher : l'écureuil farceur, son cousin le lapin blanc, l'escargot rigolo et tous les autres animaux de la forêt. Ils sont tous endormis !... Il n'y a pas un bruit dans la forêt à part quelques ronflement ici et là... La petite fée de la nuit a dû passer par là... Comme il n'y a plus personne pour jouer avec lui, notre petit lapin s'en retourne chez lui.... Et quand il arrive dans son terrier, il découvre avec surprise que sa petite sœur est endormie, que son grand frère est endormi et que sa maman et son papa aussi.... Toute sa famille dort.... ! Ca alors !... Il écoute un instant le ronflement de ses parents et il commence à s'ennuyer ... après quelques minutes, il se rend compte que lui aussi a envie de dormir... Il s'installe dans son lit... et il se tourne pour trou-



ver la bonne position, puis une fois qu'il est bien blotti au chaud, il sent que tout son corps se relaxe... Il a beaucoup marché pour aller jusqu'à la forêt, il est fatigué maintenant... Tellement fatigué que ses yeux se ferment... et ses paupières deviennent lourdes, très lourdes... de plus en plus lourdes... Il sent que les muscles de ses jambes se détendent les uns après les autres... ou peut-être tous en même temps.... il n'a pas le temps de se poser la question, il est déjà endormi lui aussi.

