

Eveil de l'enfant

Pour s'échauffer : La comptine « Un oustiti »



Thème n°2 : Ramper/Glisser

Exercice du Serpent

S'allonger à plat ventre, les jambes tendues derrière, les mains posée à plat un peu devant et glisser comme le serpent d'un bout à l'autre de la pièce. Vous pouvez également prévoir un petit parcours si la place vous le permet (passer sous les chaises, sous la table...)



Glisser

En chaussettes ou sur les pieds sur des cartons ou avec des patins à roulettes, se déplacer faisant glisser ses pieds sur le sol d'un bout à l'autre de la pièce.



L'araignée

Jambes pliées légèrement écartées, assis sur les fesses, mains posées à plat au sol, pousser sur les mains pour monter le haut du corps en alignement avec la tête et se déplacer en araignée d'un bout à l'autre de la pièce en reculant (attention à la coordination des mains et des jambes)

Pour les plus jeunes, vous pouvez faire le bébé araignée, départ assis, jambes pliées devant, mains posées à plat à côté des fesses, j'avance en soulevant un peu les fesses à l'aide de mes jambes et de mes mains et je repose mes fesses à chaque fois.



Pour un retour au calme : La comptine « La Famille Tortue »

