



Pour s'échauffer : La comptine « Petite Gymnastique du matin »

### Petite gymnastique du matin

Le matin, je me réveille,  
J'ai encore un peu sommeil.

Je cligne d'un œil, je cligne des deux,  
J'ouvre lentement les yeux.

J'étire mes jambes, j'étire mes bras,  
Un à un, j'étire mes doigts.

Je masse mon front, je masse mes joues,  
Comme c'est bon, comme c'est doux !

J'ouvre ma bouche, je crie « Hourra ! »  
J'aime entendre le son de ma voix.

Il ne me reste plus qu'à appuyer  
Trois fois sur le bout de mon nez !

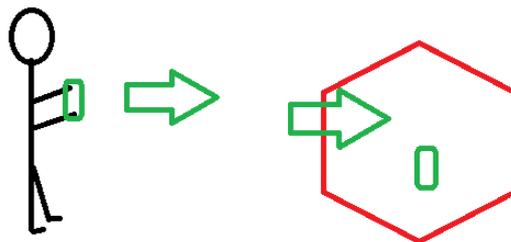
Et voilà, je suis debout !  
Bonjour le jour, et bonjour vous !



Pakita

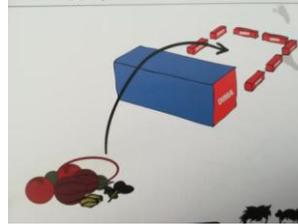
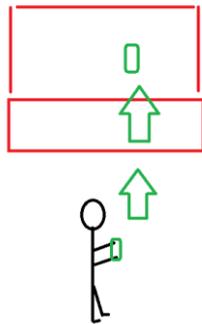
### Lancer dans un espace délimité

Délimiter un espace et choisir différents objets à lancer (balle, rouleau papier WC, chaussettes en boule...) Lancer les objets un par un dans l'espace délimité. Vous pouvez varier la distance de lancer ou bien agrandir et réduire la zone d'atterrissage.



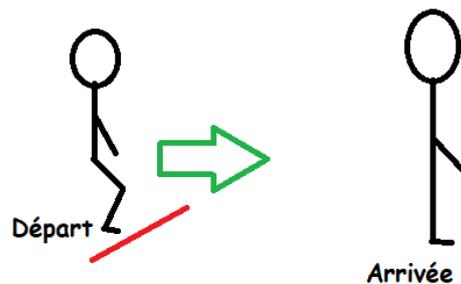
### Lancer loin

Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer, un obstacle dressé et choisir différents objets à lancer (balle, rouleau papier WC, chaussettes en boule...). Lancer les objets un par un par-dessus l'obstacle. Vous pouvez varier la distance de lancer ainsi que la hauteur de l'obstacle.



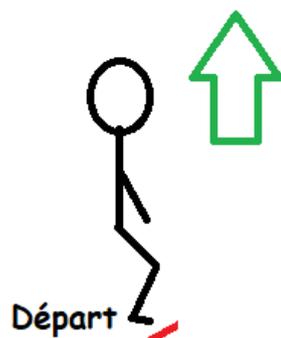
### Sauter Loin

Faire un marquage au sol, départ pieds serrés. Plier légèrement les genoux et pousser fort dans les pieds pour sauter le plus loin possible. Répéter l'exercice plusieurs fois en mesurant la distance. Pour les plus grands, vous pouvez le faire en arrière.



### Sauter Haut

Faire un marquage au sol, départ pieds serrés. Plier légèrement les genoux et pousser fort dans les pieds pour sauter le plus haut possible et aller toucher un objet suspendu en hauteur avec ses mains.



## Pour s'étirer un peu

Petit yoga

# La petite plante qui pousse

Un petit exercice qui améliore la notion l'équilibre, ouvre la cage thoracique et donc ventile les poumons. Une invitation à laisser s'exprimer sa joie de vivre !

- 1** Le front posé au sol, le corps bien ramassé, les bras sur les côtés, tu es une toute petite graine, bien à l'abri sous la terre, qui attend la fin de l'hiver.
- 2** La graine est bien nourrie, elle sent qu'elle grossit... Le haut de ton corps se soulève petit à petit.
- 3** Grâce à l'eau et à la lumière, la graine est maintenant sortie de terre. Tu es bien installé sur tes genoux, les bras relâchés.
- 4** Puis tes bras s'écartent sur les côtés, comme deux petites tiges qui commencent à pousser.

**5** Tes bras continuent de monter, tes mains restent relâchées.

**6** Puis tes bras s'étirent vers le ciel, tu poses un pied à terre et tu pousses sur ton pied. La tige de la plante est devenue puissante.

**7** Elle grandit... Elle grandit tellement, qu'elle devient une magnifique plante !

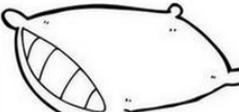
**8** Les pieds bien enfoncés dans le sol, les feuilles étirées vers le ciel. Comme tu es belle !

12

13

## Pour un retour au calme : La comptine « Mon Doudou »

### MON DOUDOU

 Pour faire un gros dodo,  
il me faut un oreiller rembourré .

 Un matelas tout raplapla .

 Une bonne couette, bien douillette.

 Et par dessus tout,  
un doudou très doux.

lesminipoups.centerblog