

1) Proposition de parcours :

Nous avons tous bien besoin de bouger , voici des consignes qui permettent de reprendre le vocabulaire des positions , des parties du corps et des actions motrices. Ce parcours ne nécessite pas de matériel .

A faire dans le jardin ou bien en intérieur . A la fin du parcours , je vous propose un moment de retour au calme avec des exercices que vos enfants connaissent .

Voir la feuille jointe pour le parcours.

2) Retour au calme :

- Se masser les joues tout doucement (mouvements circulaires et lents) ,
puis les tempes , le front , le menton , le cuir chevelu ,
le cou , la nuque , le lobe des oreilles

Caresser du bout des index les paupières , les sourcils puis les cils .

- Faire deux fois ou plus chaque mouvement :

- le papillon (assis, pied contre pied , « battre des ailes » avec ses genoux)
- les essuie-glaces : assis , jambes allongées , collées au sol , les pieds sont parallèles , tournent à droite puis à gauche , comme le font les essuie-glaces.
- le tournevis : assis , jambes allongées , bras tendus droit devant , doigts joints , faire pivoter les paumes des mains vers le plafond , puis le dessus des mains vers le plafond .
- La coquille Saint-Jacques : chaque main est une partie de la coquille.

Assis en tailleur , on joint ses mains paume contre paume , doigts contre doigts . Puis on écarte les paumes en laissant le bout des doigts collés les uns aux autres (la coquille s'ouvre) .On presse sur le bout des doigts , puis on relâche en secouant ses mains jusqu'aux poignets .

Avec la main droite , on tire sur chaque doigt de la main gauche en glissant jusqu'à son extrémité . Même chose avec la main gauche.

Avec la main droite , on presse sur l'ongle de chaque doigt .Même chose avec la main gauche.