

## Pour accompagner les enfants dans les conditions actuelles

Voici des propositions d'activités à télécharger ou à visionner sur Internet, pour vous détendre, vous amuser, vous donner des idées différentes ou nouvelles à faire seul, entre frères et sœurs, et/ou avec vos parents.

Prenez le temps de parcourir ce document, piochez ce qui vous intéresse, laissez de côté le reste.

Peut-être y viendrez-vous plus tard ? Peut-être aurez-vous d'autres idées ?

Il n'y a aucune obligation si ce n'est que d'avoir plaisir à faire, à penser, à créer, à respirer !

### Relaxation

 [10 minutes de relaxation pour les enfants](#)

5 exercices ludiques pour se détendre et se calmer.

 [40 cartes de positions yoga pour les enfants](#)

Les cartes sont simples et explicites ... à télécharger gratuitement.

 [RELAXATION FLASH - Tom le chat](#)

« Allonge-toi confortablement, ferme les yeux, je vais te raconter l'histoire de Tom, un petit chat noir très rigolo. Tu vas apprendre à te relaxer avec lui en jouant avec les nuages en compagnie de Monsieur le vent. » Durée : 4,29 mn

 [OZen - Cohérence cardiaque](#)


Synchronise et calme ta respiration ... en suivant la vidéo.


### Exercices corporels, concentration, Brain gym

 [Brain Gym et écriture](#)

La Brain Gym ou gymnastique du cerveau, peut aider les enfants qui rencontrent des problèmes d'écriture et de concentration.


 [Brain gym - le huit couché](#)

 [Quelques exercices de brain Gym](#)  
pour se détendre et se concentrer à la fois

 [Des petits jeux sportifs pour parents et enfants à la maison](#)  
C'est ludique, ça permet de bouger, de jouer...

 [Des activités de psychomotricité](#)

À la maison pendant le confinement. (Proposées par le Service de pédopsychiatrie, CHU Robert Debré.)

 [Brain Dance](#)

Présentation de quelques exercices ... simples ... en anglais

 [Petits exercices physiques simples...](#)

...à faire avec ses enfants à la maison ... en confinement. (France 3 Région)

 [Jacques a dit : "Bouge ton body !"](#)

Un jeu à imprimer : Place toutes les cartes sur une table et demande à tes enfants d'effectuer les mouvements.

 [kid Mime](#)

Un jeu à imprimer : Tirer une carte et mimer le personnage ou l'animal en question.

 [La gym des doigts](#)

Quelques petits exercices pour délier les doigts... à pratiquer avant une séance d'écriture.

 [D'autres exercices pour délier les doigts](#)

Vidéo réalisée à l'école de Vitrey-sur-Mance

## **Des jeux en famille**

 [Le petit BAC](#)

Un jeu à éditer .... On choisit une lettre ... on fixe un temps... et c'est parti ! .... On joue en équipe.

 [Un défi par jour](#)

[https://www.charivarialecole.fr/archives/10585?fbclid=IwAR1XcyTTbtK3F14HRVHt6zIo\\_hlhKyGps39z\\_ZfQ1ewPxNV2nZV3MzxQaB8](https://www.charivarialecole.fr/archives/10585?fbclid=IwAR1XcyTTbtK3F14HRVHt6zIo_hlhKyGps39z_ZfQ1ewPxNV2nZV3MzxQaB8)

Nombreuses propositions d'activités à mener seul, entre enfants ou en famille.

 <https://safeyoutube.net/w/FGf8>

Vidéo avec des Playmobils pour parler du coronavirus