

Pour accompagner les enfants dans les conditions actuelles

Il suffit de cliquer sur les intitulés soulignés pour avoir accès au document

Jeux pour occuper les enfants à la maison

Activités manuelles

Jeux de société à fabriquer

Jeux à imprimer

Jacques a dit : "Bouge ton body !"

Placer les cartes sur une table et demander aux enfants d'effectuer les mouvements.

kid Mime

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

Grilles de jeu petit Bac

40 cartes de positions yoga pour les enfants

Des cartes simples et explicites ... à télécharger gratuitement

Relaxation

Dix minutes de relaxation, le yoga des enfants

Quelques minutes de relaxation guidée pour les enfants (avec Tom le chat)

Méditation pour les enfants (la petite grenouille) (la petite grenouille)

La cohérence cardiaque en question (notamment cohérence kid)

Ozen - Cohérence cardiaque

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

Activités corporelles

Des activités de psychomotricité

proposées par le Service de pédopsychiatrie, CHU Robert Debré

La gym de doigts

quelques petits exercices pour délier les doigts en préparation des activités d'écriture

D'autres petits exercices de motricité fine

Dix petits jeux sportifs pour parents et enfants à la maison

C'est ludique, ça permet de bouger, de jouer...

Petits exercices physiques simples

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

Histoires à écouter

Une histoire et au lit

Des histoires de l'école des loisirs à écouter

Histoires à écouter en famille

Actualités pour les enfants

Un jour, une actu

Le petit quotidien

Apaiser les tensions dans la famille

Conseils éducatifs

Ateliers pleine conscience et bienveillance