

# **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 pour les enfants

Quelques minutes de relaxation guidée (Tom le chat)

Méditation pour les enfants de 4 à 12 ans (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 des doigts

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

### 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