

***RELAXATION:**

-Etirement:

- ▶ **Demandez à votre tout-petit de bercer un ourson ou une poupée** au son d'une musique apaisante ou d'une chanson douce.

-Respiration:

- ▶ **Souffle chaud ou froid**
Demandez à votre enfant de souffler doucement sur sa main avec la bouche grande ouverte afin de sentir la chaleur de son souffle. Ensuite, proposez-lui de souffler avec la bouche en forme de « o » et de sentir le souffle plus frais. Répétez le jeu deux ou trois fois.

***Activité physique:**

Aujourd'hui, vous pouvez faire votre propre variante du jeu "Jacques a dit..." et le transformer en "Maman a dit..." ou "Papa a dit..."

Les règles sont simples et les possibilités de mouvement infinies. Vous pouvez demander aux enfants de sauter comme un kangourou, de se tenir droit comme un bâton, de faire des grimaces, de se tenir sur un pied, de tourner sur eux-mêmes, de courir autour de la maison...etc.

