

JEUDI 04 JUIN 2020

*Continuer à apprendre la comptine « sur le fil »

*Regardez à nouveau la vidéo de Petit ours brun et cette fois-ci posez des questions de compréhension à votre enfant.

Par exemple, « Qu'est-ce que petit ours enlève avant de s'habiller ?

Que met Petit Ours comme vêtements ?

Qui vient le voir à la fin de la vidéo ?

<https://www.lumni.fr/video/petit-ours-brun-comptine-pour-s-habiller-comme-un-grand#containerType=serie&containerSlug=petit-ours-brun>

*activité de langage : rassemblez différents vêtements (culotte, chaussette, tee-shirt, pantalon, short, jupe, chemise, pull, chaussure, ...) et demandez à votre enfant d'aller chercher le vêtement que vous demandez. « Apporte moi les chaussettes », « apporte-moi La jupe »...etc

*Peindre son initiale avec son doigt : tracez l'initiale de son prénom sur une feuille au crayon papier. Demandez-lui de tremper son doigt dans la peinture et de repasser sur le tracé. Conservez la feuille pour demain, vous en aurez besoin.



*activité physique : à nouveau, inventez un petit parcours pour votre enfant mais cette fois-ci il devra le réaliser à 4 pattes !

*Yoga : découvrez la position du paon.

YOGA

Le paon

Cette posture dégage la cage thoracique, elle étire et assouplit bras et jambes. De plus, la majesté de cette posture améliore l'estime de soi.

1 Bien assis sur tes ischioles (ce sont les os de tes fesses), tu es les jambes tendues et les mains bien à plat. Tu es un paon, cet oiseaux fabuleux, qui fait parfois un éventail avec sa queue.

2 Tu ouvres grand tes jambes. Puis tu ramènes tes bras devant toi, tes mains toujours bien à plat.

3 Tu vas commencer ta parade... Tu veux que tout le monde voie tes belles plumes colorées ! Alors tu dégages seulement tes bras, en gardant le dos bien droit...

4 Et tu continues de monter tes bras, de plus en plus haut, de plus en plus haut...

5 ... comme si tu voulais toucher le ciel ! Tu restes immobile un instant. Toutes tes plumes sont déployées, tu es en train de faire la roue !

6 Après quelques instants, tes bras redescendent doucement. Tes mains se déposent, plumes ouvertes, sur tes cuisses. Tu respirez tranquillement, tu te reposes. Tu souris, tu es content d'avoir été si beau, si grand !

Coloriel

Copyright © Elisabeth Jourdain - Tous droits réservés. Illustrations de Laurence Baudouin - Illustration de Sophie Dreyer