

MARDI 09 JUIN 2020

*aujourd'hui, je vais vous proposer de fabriquer un semainier avec votre enfant.

FABRICATION D'UN SEMAINIER

- 1) Prenez une feuille A4 blanche et découpez-la en 2 dans le sens de la longueur.



- 2) Divisez chacune des 2 bandes en 4 morceaux de taille égale (vous allez donc récupérer 8 rectangles de papier (8 cases) mais vous n'en utiliserez évidemment que 7.



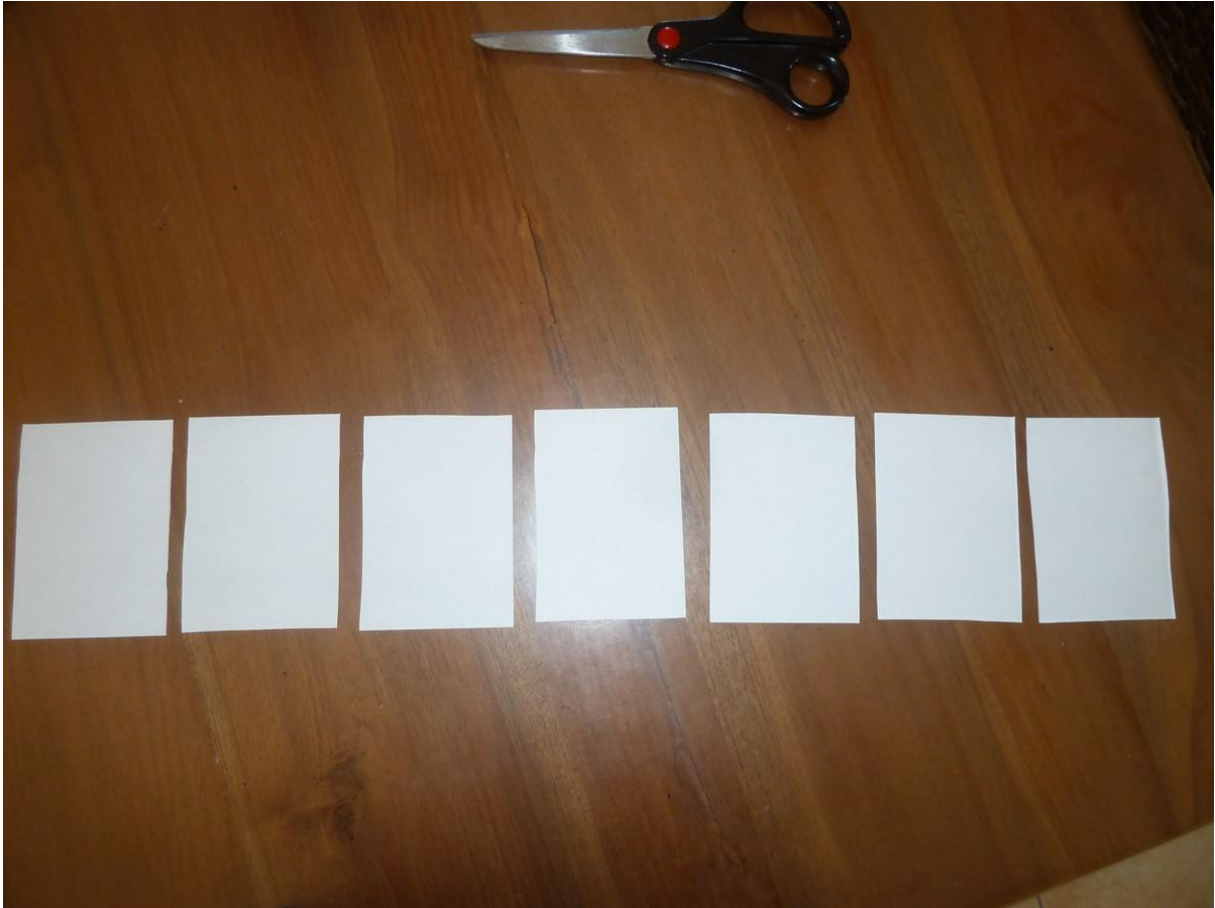
- 3) Faites décorer à votre enfant chacune des 7 cases d'une façon différente (peinture, graphisme au feutre, craie, gommettes...etc



- 4) Assemblez les 7 cases les unes aux autres en les scotchant et collez ensuite sur chacune des cases les jours de la semaine.

Il pourra ainsi, tous les matins, indiquer le jour de la semaine au moyen d'une pince à linge (avec votre aide éventuellement)







***activité d'habileté motrice et de coordination : Récupérer une balle sur un plan incliné avec un seau.**

Inclinez une table ou utilisez un carton, une planche...etc. Placez-vous d'un côté de la table et faites rouler une balle sur la table. Votre enfant doit se placer à l'autre extrémité de la table et tenter de rattraper la balle à l'aide d'un seau. S'il y parvient facilement, vous pouvez compliquer la chose en augmentant la vitesse de la balle (en inclinant la table davantage) ou bien en utilisant 2 balles et vous les faites partir l'une après l'autre à 1 ou 2 secondes d'intervalles.

Récupérer un balle qui roule sur un plan incliné à l'aide d'un seau.



***yoga : revoir la posture du cobra et en découvrir une nouvelle : l'éléphant**

Cette posture amusante peut se faire plusieurs fois de suite, y compris en se déplaçant. Elle assouplit la colonne vertébrale et favorise la stimulation des organes internes. Comme de nombreuses postures, elle ne se pratique pas le soir, au coucher!

L'éléphant



2 Tu places tes mains ensemble, les doigts entrelacés : c'est la trompe de l'éléphant!



1 Tu es debout, les pieds un peu écartés, bien enfoncés dans le sol. Tu te sens fort comme un éléphant!



3 En inspirant, tu montes tes bras au-dessus de ta tête, en gardant bien les doigts entrelacés.



4 En expirant, tu plies les genoux et tu redescends tes bras - ta trompe! - vers le bas. Tes gros pieds d'éléphant n'ont pas bougé, ils sont bien à plat.



5 Tu balances ta belle trompe 3 ou 4 fois entre tes pattes puissantes. Tu gardes la tête bien relâchée.



6 Puis tu appuies bien fort sur tes pieds et tu remontes doucement à la verticale.



7 Et te voilà debout! Tu recommences?

Stressopaths et ses musettes