

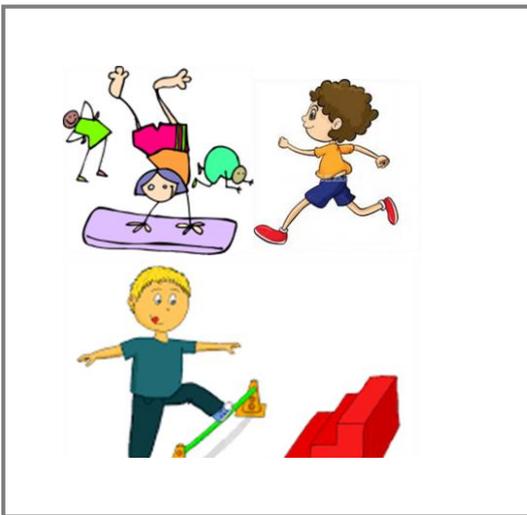
Ecole maternelle : continuité pédagogique

Conseils aux parents 4

Comment accompagner son enfant à garder une activité physique quotidienne ?

Cette période de confinement nous impose de garder les enfants à la maison. Or, **les jeunes enfants ont besoin de bouger et de pratiquer des activités physiques pour se dépenser**. C'est pourquoi nous vous encourageons à proposer à votre enfant, en dehors des temps de pause, **30 à 45 minutes par jour** d'activité physique. Pour cela, utilisez le matériel dont vous disposez chez vous, les pistes ci-dessous peuvent être utiles.

Partagez une vidéo avec le maître ou la maîtresse et inventez des danses sur des musiques que vous aimez !



Quelques pistes

Les lancers : utiliser un objet léger (balle, chaussette, boule de papier journal, ballon de baudruche, une plume.....) :

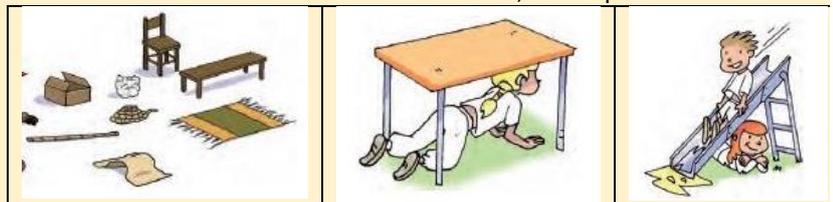
- le plus loin possible
- le plus haut possible
- dans une cible : une boîte posée par terre, sur une table basse...

Le jeu des « chaussettes brûlantes » : lancer dans le camp adverse le plus de chaussettes possibles. La séparation des deux camps peut se faire avec un balai, un coussin, un tapis etc... Vous pouvez jouer à 1 contre 1 ou en famille (exemple : les parents contre les enfants).

Les sauts franchir des obstacles (balai, coussins, boîtes placées dans le couloir). Les obstacles pourront être de plus en plus haut et de plus en plus nombreux ou de plus en plus rapprochés.

Les parcours d'équilibre en utilisant les meubles bas. Exemple : je monte sur la chaise, j'en descends, je passe sous la table basse en rampant, je grimpe sur le canapé, le traverse et en descends. Je recommence le même parcours avec un objet dans les mains.

À l'aide de boîtes ou de bouteilles en plastique, proposer un parcours à réaliser sous la forme d'un slalom en marchant, sur un pied...



Les jeux en extérieur : en moyenne deux à trois fois par jour en respectant les gestes barrières, vous pouvez sortir faire du vélo, de la trottinette, du patin à roulettes... Pas de consignes, laissez le libre !

Le mime des animaux : se déplacer comme un éléphant, comme un lion, une girafe, un serpent, un oiseau, etc.

Le jeu des statues : danser, se promener quand la musique s'arrête, faire la statue en restant 1 minute IMMOBILE !

Danser avec un foulard, un ruban, un ballon de baudruche...

Tous ensemble sur les musiques que vous aimez !

Les jeux traditionnels : Cache cache, 1-2-3 soleil etc

Les rondes et jeux chantés



Bateau sur l'eau :

<https://www.youtube.com/watch?v=HuxL7o6qfiY>

Jean petit qui danse :

<https://www.youtube.com/watch?v=RpsGE6g9eN8>

Dansons la capucine

<https://www.youtube.com/watch?v=Lfm8kiBuj-s>

→ accompagner ces comptines avec des gestes

<https://www.youtube.com/watch?v=wS1uofMBNoA>

<https://www.youtube.com/watch?v=n0INguuO9WM>