



Exercices pratiques

Voici des jeux à intégrer au quotidien de l'enfant, au retour de l'école ou avant de dormir.

1 LA CHAISE BERÇANTE

Objectif : amener l'enfant à un état de calme par des mouvements de balancement.

Exercice : assieds-toi par terre. Maintenant, tu fais comme si tu étais une chaise berçante. Tu plies tes jambes et tu balances doucement ton corps de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant. Tu te berces tout doucement (Laisser les enfants se bercer durant quelques minutes). Quand tu le décides, tu fais semblant de t'endormir. Alors, tu arrêtes de te bercer et te reposes. Tu peux faire semblant de dormir les yeux ouverts. C'est toi qui décides. Quand je vois que tu te reposes, que tu fais bien semblant de dormir, que tu ne bouges plus, j'envoie un petit papillon se poser sur ton épaule. Le petit papillon, c'est moi qui le fais avec ma main. Quand le papillon se pose sur ton épaule, tu te réveilles doucement. Une fois que tu es réveillé, tu peux te promener lentement et revenir t'asseoir ou tu peux continuer à te reposer.

2 DUR, DUR, MOU, MOU

Objectif : amener l'enfant à relâcher différentes parties de son corps en exécutant des actions de contraction et de relâchement.

Exercice : tu t'étends sur le dos, les jambes allongées, les pieds décroisés. Tu places les bras le long de ton corps. Dur, dur ! Tu fermes les poings et tu mets plein de force dans tes bras. Tu pointes les pieds et tu mets plein de force dans tes cuisses et tes jambes. Ton corps est dur, dur. Mou, mou ! Tu détends tes pieds, tes cuisses et tes jambes. Tu détends aussi tes mains et tes bras. Ton corps est mou, mou. Dur, dur ! Tu serres les poings. Tes bras sont durs, durs comme du fer. En même temps, tu pointes tes pieds, tes cuisses et tes jambes sont dures, dures comme une brique. Mou, mou ! Tu détends ton corps, tu es mou, mou. Dur, dur ! (Laisser les enfants se durcir durant quelques secondes) Mou, mou ! Maintenant, je te laisse un peu de temps pour te reposer.



Le Coin des Petits
JOUETS - PUERICULTURE - CHAMBRES - DÉCORATION



Exclusivement chez
Le Coin des Petits

Poussette YOYO +

www.lecoindespetsits.com - 02 62 54 40 59

SAINT-PAUL ✦ SAINT-PIERRE ✦ SAINT-DENIS ✦ TAMPON

➔ NOUVEAU MAGASIN situé dans la zone commerciale de Savannah

Commande en ligne et livraison sur toute l'île à partir de 6,90 €





QUOI ?
MES SERVIETTES
ET MES TAMPONS
NE SONT PAS 100 %
COTON ?

100 % bio,
réduit le risque
d'irritation
et d'allergie



PROTÈGE-SLIPS SERVIETTES (3 TAILLES) TAMPONS (AVEC OU SANS APPLICATEUR)

La première gamme de protection féminine
en coton biologique certifié !

EN PHARMACIE
Distribué par Maéva Réunion, tél. 06 92 85 06 78