

Quelles activités physiques en intérieur ?

Lors de cette période de confinement, il n'est pas toujours facile de pouvoir prendre l'air. Voici quelques idées d'activités physiques à faire à la maison.

Avant de commencer, assurez-vous d'avoir créé un espace sécurisé :

- pousser les meubles de type tables, chaises,...
- identifier les endroits où votre enfant pourrait se cogner, tomber, se faire mal et les protéger (coussins, couvertures,...)

Après les activités de défoulement, il sera nécessaire de faire un « retour au calme » avec les activités proposées.

Activités pour « se défouler »

- **Jeu des statues** : mettre de la musique. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent faire la statue « bras écartés, jambes écartées, bouche fermée ». Lorsque la musique reprend, l'enfant se remet à danser. Une fois ce jeu (déjà fait en classe) bien compris. Vous pouvez proposer à l'enfant d'inventer des statues.

- **Jeu de mimes** : imiter les animaux (déplacements). Par exemple, le chien, le chat, l'éléphant, la grenouille, l'oiseau, le serpent, la fourmi. Finir par les animaux les plus « silencieux » pour favoriser le retour au calme.

- **Faire des rondes** : si vous avez plusieurs enfants, vous pouvez faire des rondes en chantant.

« Dansons la capucine » <https://www.youtube.com/watch?v=E2e53KhKII>

« Mon pantin et moi » Drôle de machine de Marie-Claire Clerval

https://www.youtube.com/watch?v=L0l33NDjkZM&list=OLAK5uy_mhfQQa-AJW2qn637uhqmS5kEyNj31krX0

- **Danser** :

« Jean petit qui danse » → il faut danser à la façon de Jean Petit

<https://www.youtube.com/watch?v=M4FAz16x8Us>

« Savez-vous planter les choux » → faire les gestes

<https://www.youtube.com/watch?v=lOeC1oeXzk0>

« Tous les légumes » → danser comme les légumes.

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

- **Créer des parcours de gymnastique** : passer sous une chaise, puis par dessus une chaise, sauter à pieds joints, passer sous un étendoir à linge ,... selon ce que vous avez de disponible et en faisant toujours attention à la sécurité !

- **Varier les gestes** : chercher différentes façons de « sauter », de « tourner », de « rouler », de « marcher » (activités déjà vues en classe). Enrichir les propositions de votre enfant. Par exemple pour sauter : comme une grenouille, à pieds joints, à cloche pied, en tournant, en tombant à la réception,...

Retour au calme

- Allongé sur le dos, l'enfant écoute une musique douce.

- Proposer des activités de relaxation (cf document ressources du site de l'école).