

Recette de la Peinture gonflante dès 3 ans

MATERIEL

- Farine
- Levure (ou bicarbonate)
- Colorants alimentaires ou Gouache
- Eau
- Sel
- Pinceaux
- Feuilles en papier fort (au moins 180 g/m²)

RECETTE

- Dans un bol, mélange 6 cuillères à soupe de farine, 6 cuillères à soupe de sel et 2 cuillères à soupe de levure. Verse 200 ML d'eau dans ta préparation. Remue bien. Au bout de quelques minutes, le mélange doit faire des bulles, sous l'action de la levure.
- Répartis ta préparation dans des contenants individuels et ajoute un colorant alimentaire pour chaque contenant. (ou gouache). Mélange bien.
- Crée ta peinture avec des pinceaux à bout rond sur le papier fort avec les couleurs que tu as obtenu.
- Passe ta peinture 15 secondes au micro-onde (puissance 750 W) ou au four traditionnel sous le grill à très basse température.
- Waouh !! Observe le résultat !

Tu peux conserver ta peinture gonflante quelques jours au frigo dans des bocaux fermés.

Activité TPS toute petite section de maternelle dès 2 ans

Dans cette catégorie, je mets à votre disposition des fiches de comptines, chants et chansons à gestes, activités de maternelle que vous pouvez imprimer librement.

Nombres

Un goûter à la plage

C'est l'heure du goûter. Maman a préparé pour T'choupi une pomme, une bouteille d'eau, deux gâteaux et deux petits-suisseaux.

Objectif pédagogique : Construire des collections d'un à deux éléments.
Conseil : Comptez avec votre enfant des objets de la vie quotidienne.

Colle les autocollants au-dessus des bons dominos.

★ Colorie les bonbons en changeant de couleur à chaque fois.

Explorer le monde

Jeu de cachecache

Après une belle journée passée au bord de la mer, T'choupi joue très souvent à cachecache !

Objectif pédagogique : Se repérer dans l'espace.
Conseil : Jouez à cacher un objet. Vérifiez que l'enfant dise « sur » et « sous ».

Colorie les pastilles des images où il est sous quelque chose.

Nombres

Tous à vos pelles !

T'choupi, Fanni, Lalou et un nouveau copain ont décidé de construire un beau château de sable sur la plage.

Objectif pédagogique : Réaliser une distribution.
Conseil : À table, vous pouvez demander à votre enfant de donner une serviette à chacun.

Prends ta planche d'autocollants et donne une pelle à chaque enfant.

★ Décore les serviettes de bain de toutes les couleurs.

Explorer le monde

Rouge comme une tomate

Sur le marché, on trouve des fruits de toutes les couleurs. T'choupi aime ceux qui sont rouges.

Objectif pédagogique : Connaître les couleurs.
Conseil : Votre enfant peut chercher des objets rouges autour de lui.

Entoure tous les fruits rouges.

Lecture

Des ballons multicolores

Papa et maman ont acheté à T'choupi et à Fanni des ballons pour jouer cet été. Relie les ballons qui sont décorés avec les mêmes dessins.

Objectif pédagogique : Percvoir des ressemblances.
Conseil : Décrivez d'abord avec votre enfant les différentes décorations des ballons.

★ Décore les ballons comme tu le veux.

Graphisme

Soir d'été tout en couleurs

Ce soir, c'est la fête ! Papi emmène T'choupi voir un feu d'artifice.

Objectif pédagogique : Tracer des lignes en utilisant différentes couleurs.
Conseil : L'enfant doit nommer les couleurs.

Repasse sur les lignes grises pour donner encore plus de couleurs au feu d'artifice.

★ Colorie les étoiles en respectant le code.

Graphisme Langage Maths Explorer le monde Graphisme Langage Maths Explorer le monde

Je me présente

Pour te présenter, donne ton prénom, ton nom de famille, et précise si tu es un garçon ou une fille.

🌟 Loup voudrait le connaître. Entoure Loup si tu es un garçon, ou Louve si tu es une fille.

Je suis un garçon. Je suis une fille.

🌟 Demande à un adulte de t'apprendre la comptine suivante :
« Bonjour ! J'ai un nom, un prénom, deux yeux, un nez, un menton. Dis-moi vite ton prénom pour continuer la chanson. Tu t'appelles... Bonjour ! J'ai un nom... »
Maintenant que tu connais la chanson, joue avec ta famille ou les amis.

Objectif : Apprendre à se présenter et à utiliser le « Je ».

Place à l'artiste

Pour colorier correctement, tiens bien ton crayon en formant une pince avec ton pouce, ton index et ton majeur.

🌟 Pendant ses vacances, Loup a vu de magnifiques poissons de toutes les couleurs. Colorie chaque poisson avec la couleur de ton choix.

Objectif : Colorier sans laisser de blanc et sans dépasser.

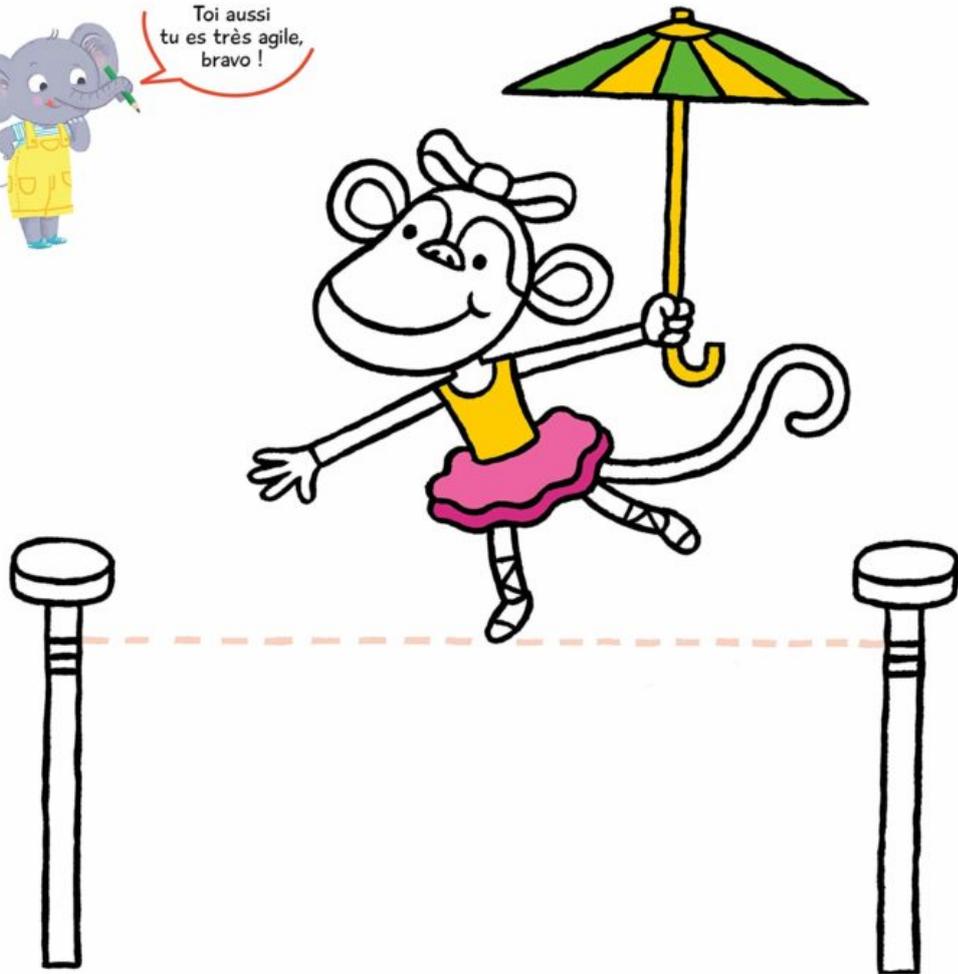
6

Graphisme

Je trace une ligne

 Kiki l'équilibriste est très agile !

Trace le fil en suivant les pointillés. Puis colorie le dessin.



J'associe des éléments selon un critère

👉 C'est l'heure du petit déjeuner,
les trois ours sont affamés !
Relie chaque ours au pot de miel
à sa taille.



Devinette : je
fabrique le miel,
qui suis-je ?





Départ en vacances !

Pour ne pas te tromper, observe bien les accessoires de Loup pour réunir ceux qui sont de la même couleur.

🌟🌟 Loup part en vacances à la mer et doit ranger ses accessoires dans deux valises. Trie les autocollants par couleur. Place les autocollants des accessoires **rouges** dans la valise rouge et les autocollants des accessoires **bleus** dans la valise bleue.



👉 Demande à un adulte de jouer avec toi. Le premier qui trouve dans la chambre un jouet rouge et un jouet bleu a gagné.

Objectif : Reconnaître et trier deux couleurs.



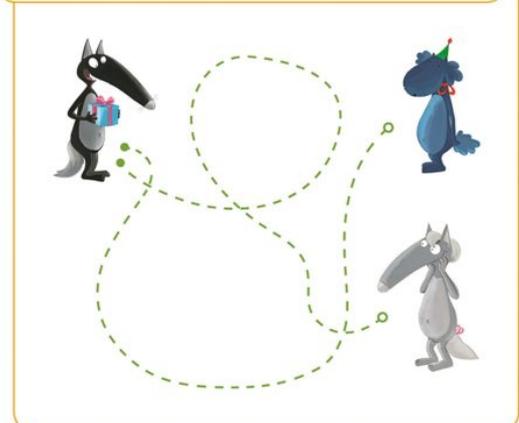
6

Le bon chemin



Pour trouver la bonne route, place ton doigt sur le point de départ et suis bien le chemin sans lever ton doigt jusqu'à l'arrivée.

🌟🌟 Loup voudrait rejoindre Louve pour lui offrir un cadeau. Aide-le à trouver le bon chemin. Montre avec ton doigt le trajet que Loup doit suivre.



🌟🌟 Trace avec un feutre le chemin que Loup doit suivre pour retrouver Louve.

Objectif : Suivre un tracé.



7

1

GRAPHISME

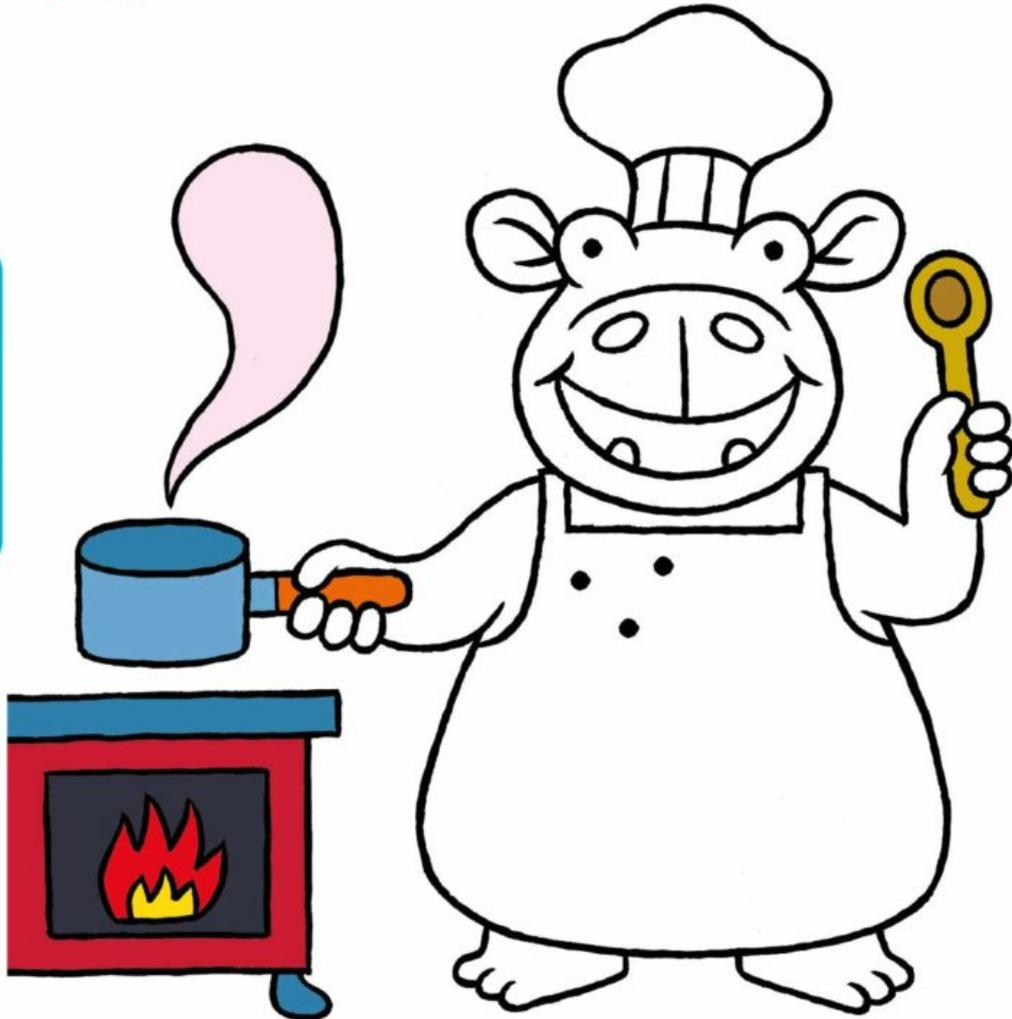
Faire des points



Sais-tu à quoi sert un tablier ?

- Continue de tracer plein de petits points sur le tablier de l'hippopotame cuisinier.

GRAPHISME



J'ai fini, je colorie.



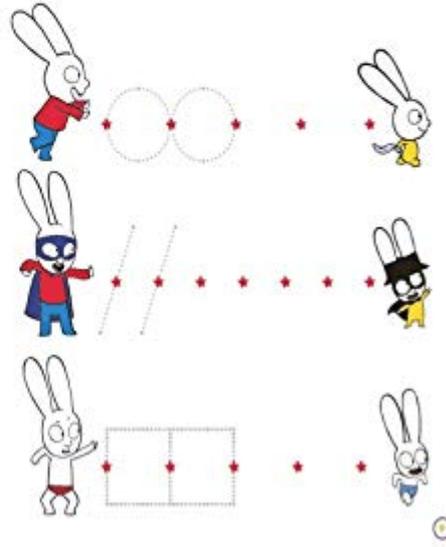
MATHS

Le mur de Simon est bien rempli !
Colorie le cadre qui est rectangulaire.



GRAPHISME

Simon doit rattraper Gaspard !
Repasse sur les poinillés et continue ces motifs.



Télécharger

Télécharger

Télécharger

Télécharger

Télécharger

Télécharger

Télécharger

Télécharger

Télécharger

ACTIVITÉS PETITE SECTION DE MATERNELLE

Graphisme, le poisson Télécharger

Jeux de doigts, comptines à gestes, motricité fine



4 jeux de doigts [Télécharger](#)

Echauffement des doigts et des mains avec des jeux de doigts

MES DOIGTS

Christina Darnier

Mes doigts sont très rigolos,
Avec eux, j'ai tout ce qu'il faut:

Des lunettes

Une casquette

Une trompette

Et même une maisonnette!



LE POUCE PART EN VOYAGE

Le pouce part en voyage.

D'une main, on saisit le pouce de l'autre main,

L'index le conduit à la gare,
puis l'index,

Le majeur porte la valise,
le majeur,

L'annulaire tient le parapluie,
l'annulaire,

Et le tout petit court derrière lui!
et l'auriculaire.

JE FAIS LE TOUR DE MA MAISON

Je fais le tour
de ma maison.

J'éteins
les lumières,
Toucher les paupières

Je ferme les volets,
Toucher les oreilles

Je descends l'escalier,

Je ferme la porte,

Et je fais:
« clic clac ».



COUREZ PETITS DOIGTS

Christina Darnier

Courez petits doigts!

Attention, c'est le départ.

Mains posées sur la table.

En avant,
Les deux mains avancent,

En arrière,
Elles reculent,

Sur le côté,
Elles se déplacent vers la gauche,

L'autre côté,
Puis vers la droite.

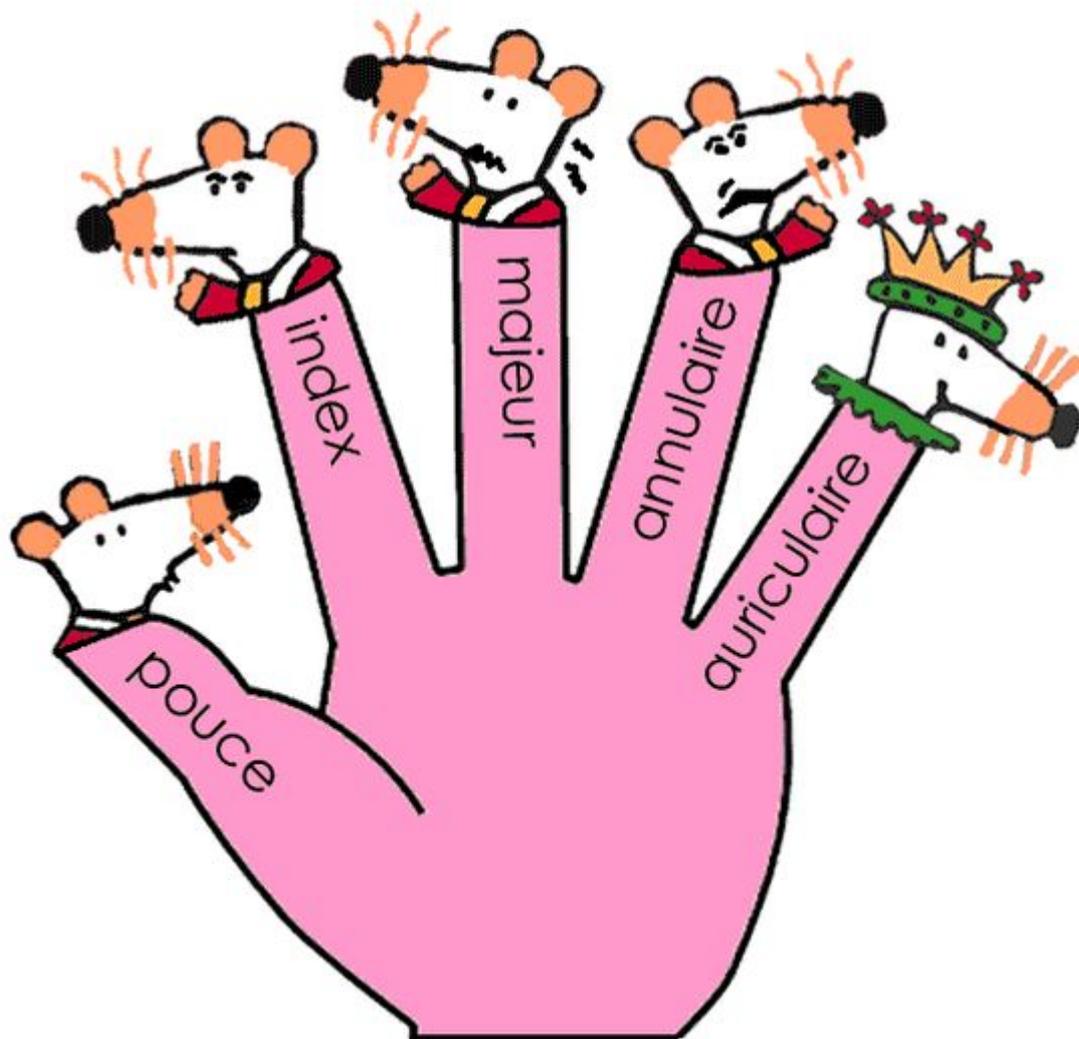
STOP!

Bravo,
vous avez tous gagné!



Mimi se promène

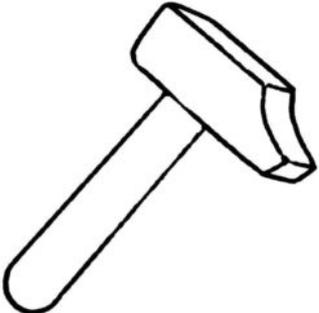
Mimi se promène sur ma main...
Sur mon pouce
Elle tousse
Sur l'index
Elle se vexe
Sur le majeur
Elle a peur
Sur l'annulaire
Elle est en colère
Sur le petit doigt
Elle est fière comme un roi



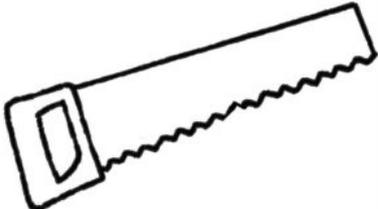
Dans cette catégorie, je mets à votre disposition des fiches de comptines, chants et chansons à gestes que vous pouvez imprimer librement.

Comptines à gestes

La boîte à outils



Dans la boîte à outils de papa il y a
un marteau qui fait comme ça :
boum boum boum boum boum boum



Dans la boîte à outils de papa il y a
Une scie qui fait comme ça
crrr crrr crrr crrr
Un marteau qui fait comme ça
boum boum boum boum boum boum



Dans la boîte à outils de papa il y a
Un tournevis qui fait comme ça
couic couic couic couic
Une scie qui fait comme ça
crrr crrr crrr crrr
Un marteau qui fait comme ça
boum boum boum boum boum boum



Dans la boîte à outils de papa il y a
Des tenailles qui font comme ça
Clac clac clac clac
Un tournevis qui fait comme ça
couic couic couic couic
Une scie qui fait comme ça
crrr crrr crrr crrr
Un marteau qui fait comme ça
boum boum boum boum boum boum



Un petit doigt sur mon front
J'écoute voler un papillon



Un petit doigt sur mon nez
J'écoute voler un perroquet



Un petit doigt sur ma joue
J'écoute voler un hibou



Un petit doigt sur mon oreille
J'écoute voler une abeille



Un petit doigt sur mon menton
J'écoute voler un bourdon



Un petit doigt sur ma bouche
J'écoute voler une mouche...



... CHUT...

Télécharger

Dans cette catégorie, je mets à votre disposition des fiches de comptines, chants et chansons à gestes que vous pouvez imprimer librement.

Comptines

Y'a pas que moi qui range bien

(Air : Y'a un rat sous mon toit)

Y'a pas qu'moi, qui range bien

J'vois des enfants qui rangent

Y'a pas qu'moi, qui range bien

J'vois des enfants ranger .

Je vois, je vois

Je vois (nom d'un enfant) qui range

Je vois, je vois

Je vois (nom d'un enfant) ranger.



y'a pas que moi qui range bien [Télécharger](#)

Dans cette catégorie, je mets à votre disposition des fiches de comptines, chants et chansons à gestes que vous pouvez imprimer librement.

**Fiches à imprimer Gratuites –
Recettes pour activités
manuelles, comptines, jeux de**

doigts, activités maternelle

Dans la catégorie « Contenu gratuit à imprimer » je mets à votre disposition des fiches de recettes de base pour activités manuelles, des fiches de comptines, activités de maternelle, jeux de doigts et chansons à gestes que vous pouvez imprimer librement. J'espère que cela vous plaira et sera utile !!!

Remède Naturel à tous les maux : l'extrait de pépin de pamplemousse

L'extrait de pépin de pamplemousse, aussi appelé EPP est doté de nombreux bienfaits. Les adultes ainsi que les enfants peuvent l'utiliser, c'est un antibiotique naturel puissant et il dispose de nombreux bienfaits dermatologiques. Il est antimicrobien, antibactérien et antifongique et soutient le système immunitaire en période de maladie.

On l'obtient par broyage et mise en solution (hydro-glycérinée ou hydroalcoolique) des pépins séchés du pamplemousse Pomelo (*Citrus paradisii*), mais aussi aujourd'hui d'autres espèces comme *Citrus grandis* ou *Citrus maxima*). Connu depuis une quarantaine d'années, l'extrait de pépins de pamplemousse ou EPP ne doit pas être confondu avec l'extrait de pamplemousse. Il est important de le consommer issu de l'agriculture

biologique et bien sûr exempts de conservateurs ou additifs de synthèses. Découvert grâce aux travaux du Dr. Jacob Harich, il a en effet montré à lui seul ses pouvoirs thérapeutiques !

L'extrait de pépins de pamplemousse est efficace contre 800 virus et bactéries et plus d'une centaine de parasites et champignons.

Son action stimule en plus le système immunitaire. Il peut ainsi lutter contre des agents pathogènes sans toucher à la flore intestinale, ce qui n'est pas toujours le cas des antibiotiques.



L'extrait de pépin de Pamplemousse est un antibiotique naturel

Il est utilisable en usage interne, toujours dilué, il est recommandé majoritairement comme anti-infectieux généraliste ainsi que dans de nombreux troubles tels que :

- Les infections bactériennes ou virales des voies digestives (intoxication, turista, parasitose, ulcère gastrique à *Helicobacter pylori*...), respiratoires (pharyngites, angines, bronchites, ..) ou génito-urinaires (infection vaginale, cystite infectieuse, ...).

- Les mycoses digestives (Candidose à *Candida albicans*) et gynécologiques
- Les allergies, par son effet régulateur du système immunitaire et son action sélective sur la flore bactérienne intestinale
- La fatigue, dont il réduit les symptômes
- L'obésité : il favorise la perte de poids et réduit la résistance à l'insuline, de même qu'il régule le taux de cholestérol



Il est également utilisable en usage externe : il traite les infections buccales (aphtes, muguet, herpès, gingivite,...) et cutanées (acné, piqûre d'insecte, verrues, irritations du cuir chevelu, coupure ou d'irritation)... L'EPP peut aussi apaiser votre peau aussi bien qu'un baume hydratant !

Il est conseillé de le prendre sur une durée moyenne et ne pas arrêter trop vite la prise en cas d'usage anti-infectieux (au moins deux mois de prise). Il peut être associé à des médicaments antipyrétiques en cas de fièvre élevée. Cependant il doit être utilisé avec prudence en parallèle de certains traitements médicamenteux et de troubles cardiaques. Un professionnel de santé est le plus à même de vous conseiller quant à cet usage spécifique.

L'extrait de pépin de pamplemousse existe en plusieurs dosages, je vous conseille de l'acheter bio, en 1200 mg, ce qui est un dosage hautement élevé, que vous adapterez en fonction de votre poids et du trouble à traiter (même les enfants peuvent utiliser ce dosage avec quelques gouttes). C'est plus intéressant au niveau rapport qualité/prix. Ce qui est important, c'est de l'utiliser dès les premiers symptômes, et ce, 3 fois par jour si possible, c'est le plus efficace.

Je vous ai mis des liens en bas de l'article si vous souhaitez utiliser ce super produit naturel. En version 1200 mg, 50 ou 100 ml, vous en avez pour un moment et le prix est très intéressant. J'ai mis un lien d'un livre récent qui explique bien les différents usages de l'EPP. N'hésitez pas à poster vos commentaires et dites moi si vous l'utilisez ! Personnellement je l'utilise sur moi même, mon conjoint et mes enfants, et nous avons des résultats très intéressants !

Il existe beaucoup d'autres remèdes naturels efficaces, aux nombreuses vertus santé, dont l'ail, dont je parlerai dans un prochain article.



**Activité d'éveil : Les
Bouteilles sensorielles
inspirées de la Pédagogie
Montessori : Activité de
Manipulation**

L'objectif est que bébé s'amuse à découvrir les bouteilles, à les manipuler, à les secouer pour écouter le son qu'elles produisent, à observer le mouvement des objets dedans, etc. C'est simple, ludique, éducatif et cela plaît aux tout-petits et même au plus grands ! Alors à vos bouteilles !

Le principe de ces bouteilles sensorielles est **d'éveiller les différents sens** des jeunes enfants.

On peut aussi réaliser des bouteilles sensorielles avec des plus grands, dès 3 ans : en + de réaliser leurs propres créations, ils effectuent leurs premières expériences scientifiques ! La bouteille de « retour au calme » est une très bonne idée et leur sera fortement utile lorsqu'ils seront envahis par l'émotion de la colère.



On présente à bébé de jolies bouteilles dans des plateaux ou paniers selon la pédagogie Montessori



La Bouteille de Retour au calme à paillettes, on est fans pour les petits et les grands !

Cette activité permet de développer à la fois le **sens visuel** par les couleurs des matériaux utilisés et le **sens auditif** par le son qu'elles produisent.



La bouteille Pompons, un carton !

Par cette activité de Manipulation, le **sens du toucher** et la **motricité fine** sont également travaillés car bébé utilise minutieusement ses mains pour manipuler les bouteilles, que j'ai choisies petites (pour qu'elles soient de bonne préhension pour Bébé) et de formes différentes pour varier les découvertes.



Bébé est intrigué par la petite bouteille remplie de petites perles !

Bébé adore observer les bouteilles, les secouer, regarder le va et vient des matériaux et entendre le son produit par les différentes bouteilles.



La bouteille Halloween ! Avec des yeux mobiles dedans !
fascination garantie pour les petits !



Top pour la motricité fine !



La bouteille à plumes, la bouteille à fils scoubidous et pâtes !

Ma fille de 3 ans a participé à la confection de ces petites bouteilles en remplissant les contenants, et ceci est également un très bon moyen de développer la motricité fine à son âge (remplir les bouteilles de liquide, mettre des pompons avec une pince,) ect...

Très ludique aussi pour les plus grands qui ainsi, ont pu réaliser des petites expériences scientifiques en constatant que l'huile et l'eau ne se mélangent pas.

Les enfants plus grands peuvent aussi inclure les colorants alimentaires, et créer des couleurs à partir de mélanges de couleurs primaires.

Ici on adore cette activité et les bouteilles sont très jolies en déco. Elles sont à utiliser sous surveillance pour les plus petits, bien que thermocollées. Et vous vous en avez fait à la maison ?

N'hésite pas à me dire en commentaire celle que tu préfères et si tu en as réalisé à la maison ! Et dis moi si tu as besoin d'aide pour la confection !

Chèr(e)s lectrices et lecteurs,

Les liens affiliés vont permettent principalement à Jeux et Partage de rémunérer l'hébergeur, et certains services logiciels payants utilisés pour la réalisation du site, que je viens de créer au mois de Février. Ces liens portent uniquement sur du matériel que nous avons utilisé pour réaliser nos activités artistiques, des produits que j'utilise personnellement, ou bien des produits que j'ai choisi avec soin, et qui correspondent à des critères de qualité écologiques, artistiques et créatifs.

J'ai à cœur de vous proposer des articles de plus plus en plus nombreux depuis la jeune création du blog en Février 2020, qui sont entièrement gratuits, un chiffre qui est en évolution constante. Cela représente un temps de travail important pour moi, que votre participation, en cliquant sur ces liens affiliés, ne rémunère pas à proprement dit ; cependant, votre action renvoie tout de même de la valeur au travail

considérable effectué, et soutient l'auteure. Merci donc pour votre contribution en passant par ces liens pour l'achat de votre matériel, cela m'aide à fournir un travail toujours plus qualitatif pour vous aider dans votre quotidien de parent ! Par ailleurs, vos commentaires et échanges sont très importants, Jeux et Partage vous remercie chaleureusement pour votre compréhension, Laetitia.

Voici ci -dessous le matériel utilisé pour la réalisation de l'activité : j'ai choisi les produits ci-dessous avec soin et il ne viennent pas de Chine afin de privilégier la qualité et d'avoir un délai de livraison raccourci).

Un Village Zen miniature dès 3 ans pour développer la sérénité

Voici une activité très apaisante qui va apporter calme et sérénité à l'enfant (idéale en cas d'émotion négative) !!!

A utiliser sans modération !!

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- ☐ Sa créativité
- ☐ Son calme, sa sérénité
- ☐ Le lien entre lui et la nature, en l'amenant à la maison
- ☐ Son imagination

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE :

- Un plateau, un bac ou une coupelle
- Des éléments de la nature récoltés lors de promenades (pommes de pin, bois flotté, coquillages, galets, cailloux, mousse, écorce).
- Du sable, (ramassé à la plage ou acheté en magasin de jardinage) ou si tu n'en as pas cela peut être de la semoule, ou même du riz
- Un mini-râteau que tu peux fabriquer en assemblant à la colle chaude deux morceaux de baguette de bois, avec aux extrémités des cure dents pour faire les dents du râteau

- Des pinces, louche, passoire, éléments pour transvaser

On peut rajouter des fausses pierres précieuses, des carrés de mosaïque en bois ou en verre, des animaux, des personnages etc...

TUTO :



Après une promenade Montessorienne, nous avons ramassé plusieurs éléments naturels (on peut attendre d'avoir réalisé 2 ou 3 promenades et d'avoir récolté les éléments naturels suffisants pour commencer la réalisation du jardin , ou

« village zen »)



On rince nos petits cailloux qui sont plein de terre tout en expliquant que la terre n'est pas sale, on effectue simplement un rinçage pour mieux voir leurs couleurs.



Nous débutons l'activité en disposant le sable (ou de la semoule) sur tout le fond du plateau (ici c'est notre 2^{ème} jardin zen, le premier ayant été réalisé avec une petite coupelle).

Pour celui-ci nous choisissons un joli plateau rectangulaire. J'avais opté dans un premier temps pour un plateau en bois mais ma fille a préféré ce plateau couleur beige saumon.



1er jardin zen réalisé dans une coupelle



Elle laisse passer le sable à travers les trous



Elsa s'amuse avec une pince boule



L'activité se transforme en activité de Manipulation, elle utilise une louche et une passoire et se passionne pour l'écoulement du sable



Moulage ...



Elle manipule le sable avec ses mains, ce qu'elle n'osait pas faire au départ.



Elsa choisit elle-même les éléments naturels qu'elle veut placer dans son « Village Zen ». Elle choisit d'abord des petites pommes de pin, du bois flotté, une jolie écorce.



Puis elle place des cailloux qu'elle s'est faite une joie de ramasser lors d'une promenade, et choisit de les placer d'abord à l'aide de 2 pinces, une en métal et une en plastique, ce qui fait travailler plus précisément sa motricité fine.



Puis elle se met à disposer les cailloux de diverses façons



En rond ...



Ensuite, elle ratisse le sable avec un petit râteau que nous

possédions déjà, et elle a ensuite l'idée de placer des petits animaux (que j'avais disposé pas très loin). Elle s'invente un monde imaginaire, ce qui lui fait beaucoup de bien après une journée d'école bien remplie et bruyante, et cela lui permet de sortir de cet état « d'hyper activation » dans lequel elle rentre souvent d'une telle journée.

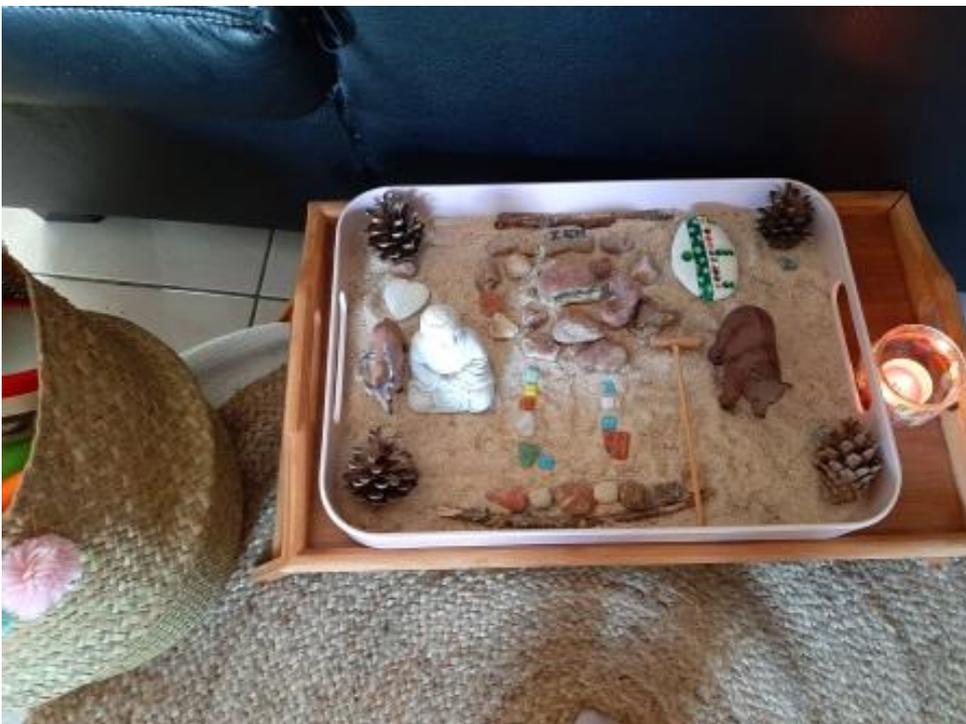


Elle dispose ses petits carrés de mosaïque colorés en bois qu'elle affectionne particulièrement. Elle s'amuse à les cacher sous le sable, à les déplacer, ect.. Cette activité la détend beaucoup.



Elle place un galet décoré au préalable, lors d'une autre activité.

Elle choisit d'aller chercher le bouddha qui était dans le jardin Zen pour le placer dans son village zen, elle me dit qu'il « surveille » les animaux...



Je laisse le plateau à disposition dans le salon sur un autre plateau à pieds en bois type plateau déjeuner, qui nous sert pour de multiples activités issues de la pédagogie

Montessori.

Elsa y revient très souvent pour ratisser le sable et redisposer tous ces petits éléments...

**Avez-vous déjà réalisé cette activité avec votre enfant ?
cette technique ?**

**N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas
de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »**

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et
recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits
pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités,
n'hésite pas à venir commenter ♥**

**Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve
des idées tous les jours !**

Retrouve moi aussi

**désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te
partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une
aide à la parentalité bienveillante ☐**

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment

par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans

8 postures antistress pour initier les enfants au yoga !! dès 3 ans

Pratiquant moi même le yoga, je pense que le yoga est vraiment bénéfique dès l'enfance. En effet, de nos jours les enfants sont souvent coupés de la nature et souffrent comme les adultes des effets de la modernisation. Un environnement moderne met une grande pression sur l'enfant et le soumet à divers stress et sollicitations.

Commencer tôt le yoga procure à l'enfant de nombreux bienfaits et permet à son esprit de « se reposer ». Il favorise la concentration, la sensibilité, le calme, la détente ; il améliore la coordination, la force et la flexibilité. Il peut développer la confiance en soi et remédier à la solitude.

N°1 Jambes levées « Viparita Karani » Cette posture procure repos et bien être à l'enfant, en inversant la circulation sanguine dans les jambes et en favorisant le flux vers le haut du corps. On l'utilise en relaxation.



N°2 Posture de l'enfant « balasana » Cette posture assouplit le dos, les muscles des jambes et des chevilles. Elle permet à l'enfant de se détendre totalement.



N°3 Bateau inversé « Viparita navasana » Cette posture assouplit les hanches, les articulations et la colonne vertébrale, en la reposant. Elle renforce les muscles du dos et ouvre le torse. Elle débloque les souffles, le diaphragme et le plexus solaire. En aidant à bien respirer, elle est recommandée aux enfants stressés, tendus et nerveux.



N°4 Guerrier couché « Supta Virasan » Cette posture de détente étire et assoupli l'abdomen, les cuisses, les genoux, les chevilles et la zone lombaire. Elle améliore la digestion. Elle favorise le relâchement des tensions, elle aide l'enfant à gérer son stress.



N°5 Posture du cobra » Bhujangāsana » Cette posture a un effet positif sur le système nerveux, elle procure une grande détente. Bénéfique pour le foie et les reins.



N°6 Chien tête en bas « Adho Mukha Svanasana » C'est une posture inversée qui dynamise le corps, tonifie et détend la colonne vertébrale et le bas du dos, Travaille les hanches et

le bassin, ouvre épaules et poitrine, développe les poumons et améliore la respiration, assouplit les tendons des articulations, améliore la digestion, augmente la circulation sanguine, améliore l'irrigation du cerveau et aide à soulager les maux de tête et migraines, ralentit le rythme cardiaque, sentiment d'apaisement garanti !



N° 7 Posture du papillon « titli asana » Cette posture renforce l'intérieur des cuisses, ouvre les articulations iliaques et l'aine. L'ouverture de l'aine réduit le stress et les phobies de l'enfant. Il existe une variante de cette posture, « le papillon et le nectar » très utile pour la respiration et le contrôle des émotions.



N° 8 Le vent » Pavanamuktasana » Cette posture étire le bas du dos. Elle permet à l'enfant de se détendre et d'avoir l'esprit au calme, tout en améliorant la digestion.



Merci à ma fille Elsa pour sa participation à cette séance qui était sa troisième. (elle a 5 ans) Elle adore le yoga et je vais donc la faire pratiquer plus souvent. Elle a commencé son

initiation avec un jeu de Mémo « Le Mémo Yogamini » dès 5ans qui allie donc le yoga et le jeu et permet une super approche pour les débutants et les autres ! Nous y jouons régulièrement, et ce jeu est toujours le bienvenu après une journée d'école bien chargée où ma fille a beaucoup de mal à relâcher les tensions et redescendre de cet état d'hyperactivité dans lequel elle est souvent après de telles journées.

Je vous conseille également le livre « 100 activités de yoga » chez Mango que nous avons à la maison et que nous utilisons pour créer nos séances. Ce livre possède également des chapitres sur la relaxation, la méditation et les mudrâs, que nous allons mettre en pratique prochainement. Je vous mets une photo du jeu et du livre et les liens en dessous de l'article.

En parallèle, nous allons sûrement créer un mémo de Yoga nous mêmes prochainement, j'écrirai un article sur cette activité ! N'hésitez pas à écrire vos commentaires et j'espère que l'article vous a plu.



Le Mémo Yogamini dès 5 ans

<