

Quelques idées de motricité, d'activités sportives pour vos enfants

Les enfants de maternelle ont besoin de se bouger et ne peuvent rester tranquille et travailler toute une journée.

Voici quelques idées de jeux et de retour au calme par le biais du yoga et de la méditation.

Toutes ces activités à faire sous la surveillance d'un adulte et en sécurité.

1) Lancer, courir, sauter

Il est important de s'échauffer donc si vous avez un petit jardin ou si vous pouvez sortir un peu dehors, vous pouvez marcher 10 minutes et courir 2 minutes avec vos enfants.

Dans le jardin ou durant leur promenade au parc, vos enfants peuvent sauter, monter sur un banc, se tenir en équilibre sur un banc.

Vos enfants peuvent jouer à chat, à chat perché, et à 1, 2, 3 soleil !

Ensuite, vos enfants peuvent lancer des balles, des ballons ou des peluches dans le jardin ou dans leur chambre.

Les enfants peuvent lancer loin, le plus loin possible. Ils peuvent lancer dans, dans un seau, une bassine et lancer sur pour faire tomber des quilles ou des bouteilles d'eau vides si vous n'avez pas de jeu de quille.

2) Danser

Mettez de la musique, tous les styles de musique : classique, rock, pop...

Laissez vos enfants bouger dessus en rythme et selon leurs idées.

L'objectif est de bouger tout le corps : mains, bras, tête, jambes, bas et haut du corps !

3) Faire du yoga et méditer

Après s'être bien dépensé, vos enfants doivent retrouver calme et sérénité.

Voici quelques fiches de yoga afin de les recentrer sur eux-mêmes.

Les images vous donneront les explications.

Bon sport à tous, c'est important pour la santé !!!!