

ACTIVITÉ YOGA

▼ *La Petite
Enfance*



VILLE DE NICE



ÂGE

À partir de 2 ans

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Instrument de musique ou musique
Tapis de sol (facultatif)

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

Connaître son corps
Améliorer la complicité entre les membres
de la famille
Diminuer le stress et l'anxiété
Relâcher les tensions

1

Proposez à votre enfant d'exercer sa motricité en créant un parcours dans la maison

En passant sous une table à quatre pattes, en traversant le couloir, à adapter selon la maison de chacun. Vous pouvez encourager votre enfant en tapant des mains ou en battant le rythme avec un objet ou bien même en mettant de la musique.

2

Proposez toujours le même parcours, et vous y ajoutez une consigne: « quand la musique s'arrête, tout le monde s'arrête de bouger »

Le parcours débute en rythme ou en musique et l'enfant commence son parcours. Lorsque la musique s'arrête vous pouvez lui proposer de sauter.

Puis vous remettez la musique et l'enfant repart. À nouveau vous stoppez la musique et vous lui proposez de s'asseoir.

Vous pouvez répéter le même exercice plusieurs fois : les tout petits adorent la répétition.

3

Vous vous asseyez avec votre enfant et faites quelques étirements, des mouvements doux et de respiration :

Vous lui proposez « de réveiller » son corps en nommant les parties du corps :

- d'abord en frottant le front, puis les sourcils, les yeux,
- tapoter les joues, les gonfler, puis la bouche,
- masser le cou,
- tapoter un bras puis l'autre,
- plier les jambes, les tendre, pointer les pieds,
- basculer en arrière sur le dos, remonter, tourner sur le ventre.

Vous pouvez répéter le même exercice plusieurs fois : les tout petits adorent la répétition.

4

Proposez d'exécuter les postures de yoga

L'enfant choisit une photo d'une posture (à partir des images) et vous la réalisez ensemble.



5

Vous lui proposez un retour au calme

Allongez-vous sur le dos avec votre enfant en écoutant une musique calme,

puis relevez vous petit à petit en expliquant que la séance est finie

et en nommant ce qui va se passer pour votre enfant ensuite.

“Chez les tout-petits ce qui est important, c'est la relation.

Faire ensemble est important.”



VILLE DE NICE