

Éveil corporel

« Faire comme ... »

Préparation :

- Aménager l'espace : mettre sur un côté de la pièce, tous les meubles risquant de gêner l'exploration de votre enfant et la vôtre aussi... Libérer l'espace, pour libérer le corps...
- Choisissez des musiques qui commencent doucement, qui s'accélèrent, puis qui ralentissent. Il est nécessaire de penser à un temps d'échauffement, de libre exploration, et de relaxation. Cela marquera les différentes étapes de la séance.
- En fonction de l'âge de l'enfant, présentez lui la séance en lui expliquant que vous allez faire ensemble différents mouvements en fonction du rythme de la musique, et de vos envies.

Déroulement :

- Proposez à votre enfant de s'asseoir au sol et de bouger ses articulations (tête/épaules/poignets/genoux/pieds)
- Puis levez-vous et proposez lui de marcher en avant/ en arrière, puis doucement/vite, d'un côté (en pas chassé)/puis de l'autre.
- Puis proposez-lui de marcher comme un éléphant, comme une grenouille, comme un kangourou, puis comme un serpent...répétez cet exercice si votre enfant aime faire ces mouvements. Autorisez lui de sauter, de courir, de crier s'il en manifeste le besoin.
- Puis proposez lui de voler comme un oiseau, de se balancer avec le vent, et de souffler...

Remarques :

- Il est nécessaire surtout de favoriser la motricité libre de votre enfant, et de partager un moment de bien-être avec lui. Cela favorise l'expression de ce que votre enfant ressent par le corps et le mouvement...