

Eveil corporel

« En plusieurs temps »

Cette activité aide l'enfant à appréhender les notions de temps et d'espace avec son corps.

Pour commencer, installez un espace vide d'environ 2mx2m. Mettez une petite musique douce. Enfilez des vêtements confortables. Tout est prêt, c'est parti !

Petit échauffement : Vous allez proposer à l'enfant d'échauffer son corps en rapprochant ou en éloignant des parties de son corps que vous allez désigner.

• « *Le pied se rapproche de la main, le genou se rapproche du nez, la jambe s'éloigne du bras, le coude se rapproche de l'oreille...* »

Variez les propositions et laissez l'enfant jouer avec ces concepts, cela n'est pas très important s'il ne répond pas précisément à la consigne, l'important est qu'il s'amuse avec son corps. Faites-le en même temps, cela pourra aussi lui donner des idées ou simplement être amusant de voir, qu'il existe plusieurs façons de rapprocher le coude du genou.

Déroulement

• Le principe est de se mettre debout, puis de s'allonger au sol en alternance, sur des temps précis.

• Le principe de décomptage permet à l'enfant d'aborder de façon ludique les notions de temps et d'espace. Chacun des mouvements va se faire en 8 temps puis vous diminuez à chaque fois d'un temps jusqu'à faire les mouvements en un seul temps.

Conseil : Montrer l'exercice à votre enfant une ou deux fois et faites le avec lui.

- Commencer l'exercice allongé
- « Nous allons nous mettre debout en 8 temps » Vous comptez 8 temps à haute voix,
- « Nous allons nous allonger au sol en 8 temps » Vous comptez...
- « Maintenant nous allons nous remettre debout en 7 temps, attention c'est un petit peu plus rapide ! » Vous comptez
- « Nous allons nous allonger au sol en 7 temps » vous comptez
- « On se redresse en 6 temps » vous comptez « On s'allonge en 6 temps » vous comptez
- « On se relève en 5 » vous comptez... « Allongé en 5 » vous comptez ...
- « Debout en 1, c'est très rapide » vous comptez... « Allongé en 1 »