

# LUNDI 30 MARS 2020

Bonjour les amis de Petite section,

Avant tout, chacun peut avoir une pensée toute particulière pour notre copine Agathe qui a fêté ses 4 ans le 29 (hier) et pour notre copain Théodore qui fête ses 4 ans aujourd'hui. Joyeux anniversaire à tous les deux.



\*\*\*\*\*

Aujourd'hui je vous propose d'écouter à nouveau et de continuer à apprendre à chanter la comptine sur le rond que l'on devait apprendre en classe, voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=DWD-LktsYm8>

Voici également une nouvelle comptine à apprendre durant toute la semaine (c'est très important de continuer à entraîner les petites mémoires).

Voici une activité de peinture pour s'entraîner à faire des ronds avec les doigts :



## Le petit jardinier

Voici mon petit jardin !  
(montrer la paume de sa main)

J'y ai semé des graines.  
(tapoter la paume du bout des doigts de l'autre main)

Je les recouvre de terre noire.  
(fermer la main)

Voici la bonne et douce pluie !  
(tapoter la dos de la main fermée avec les doigts de l'autre main)

Le soleil brille dans le ciel !  
(faire un large geste de la main libre)

Et voici une, deux, trois, quatre, cinq petites fleurs...  
(déplier les doigts l'un après l'autre)



Une activité de peinture aux doigts pour continuer à s'entraîner à tracer des ronds :

## Les chats



1. Peins le corps en faisant plusieurs tours avec ton doigt.



2. Fais un rond plus petit pour la tête.



3. Dessine les oreilles et la queue avec le bout du doigt.



4. Ajoute ensuite les moustaches. Dessine les yeux et le nez avec le bout du doigt.



5. Ajoute des touches de peinture blanche sur les joues, le corps et les pattes.



68



Et maintenant un peu d'exercice :

## JE RÉVEILLE MON CORPS

1



- \* Je suis **debout**, les bras le long du corps.
- \* Je **lève** la tête pour regarder le ciel.
- \* Je **baisse** la tête et je regarde le sol.
- \* Je **dis oui** avec ma tête.

2



- \* Je regarde vers la droite, puis vers la gauche.
- \* Je recommence plusieurs fois.
- \* Je **dis non** avec ma tête.

3



- \* Je **lève les bras** vers le ciel.
- \* Puis je les ramène le long de mon corps : **je fais l'oiseau**.

4



- \* Je mets mes mains sur les hanches.
- \* Je **bouge mon bassin** en faisant des cercles.

\* Échauffement \*

5



- \* Les mains sur mes hanches, je lève le genou droit bien haut.
- \* Je repose mon pied sur le sol.
- \* Je recommence avec l'autre genou.

6



- \* Je place mes bras le long du corps.
- \* Je me penche doucement en avant.
- \* Je touche mes genoux avec mes mains.

7



- \* Je descends encore plus bas, en arrondissant mon dos.
- \* Je touche mes pieds avec les doigts.
- \* Mes jambes sont tendues, mais je peux aussi les plier si je me sens mieux.

8



- \* Je remonte en déroulant mon dos.
- \* Ma tête se redresse en dernier.
- \* Je finis l'exercice tout droit, les bras le long du corps. Je souffle...

# LE VÉLO

## \* Musculation des jambes

1



- \* Je me tiens droit, assis sur une chaise.
- \* Je m'appuie sur les paumes des mains.
- \* Je soulève mes jambes et je serre mon ventre.

2



- \* Je tends ma jambe droite.
- \* Je plie ma jambe gauche.

3



- \* Je plie ma jambe droite.
- \* En même temps, je tends ma jambe gauche.
- \* Je recommence l'exercice en alternant jambe pliée et jambe tendue.
- Comme sur un vélo, Je pédale pour avancer!

4



- \* Je continue l'exercice, le ventre serré.
- \* Je lève les bras sur les côtés et je continue de pédaler, en respirant bien.
- \* Waouh! Mon vélo avance vite!

## Musculation du ventre \*

## LE RAMEUR

1



- \* Je m'assois sur une chaise.
- \* Mon dos est bien droit et je regarde devant moi.
- \* Je pose mes mains sur les genoux.

2



- \* Je pose mes mains sur la chaise.
- \* Je soulève mes jambes en montant les genoux.
- \* Je compte jusqu'à 5, sans bouger!

3



- \* Je tends mes jambes devant moi.
- \* Mes pieds ne touchent pas le sol.

4



- \* Je ramène mes jambes vers moi.
- \* Je crie « victoire » en tendant mes bras vers le ciel, car mes pieds n'ont pas touché le sol pendant tout l'exercice!

N'oubliez pas de former votre prénom régulièrement avec des lettres mobiles (jeu de scrabble...) et encore mieux de l'écrire en lettres capitales d'imprimerie.