

Le Yoga à la maternelle - Petite graine -

Se préparer pour la sieste

Niveau de classe : PS (1 enfant ou un petit groupe d'enfants)

Durée : 3'

Pratique rapide

L'enfant est assis devant vous confortablement sur une chaise, un banc ou le sol.

On lui propose un petit jeu de doigts avant de rejoindre son lit.

Dire :

«Petit pouce se prépare pour la sieste (bouger le pouce). Il joue un peu avec son camion rouge (tapoter ensemble l'index et le pouce). Il joue aussi avec son ballon (idem majeur et pouce). Il attrape son doudou (annulaire et pouce). Il prend son oreiller (auriculaire et pouce).

Petit pouce est maintenant bien fatigué, il a bien joué. Il va se coucher (replier le pouce dans la paume de la main). Il pose à côté de lui, son camion, son ballon, son doudou et son oreiller. Il s'enveloppe de sa couverture (recouvrir la main fermée de l'autre main). Petit pouce est prêt pour la sieste (rester ainsi quelques instants).

Puis proposer à l'enfant de préparer l'autre pouce pour la sieste.

«Petit pouce se prépare pour la sieste (bouger le pouce). Il joue un peu avec son camion rouge (tapoter ensemble l'index et le pouce). Il joue aussi avec son ballon (idem majeur et pouce). Il attrape son doudou (annulaire et pouce). Il prend son oreiller (auriculaire et pouce).

Petit pouce est maintenant bien fatigué, il a bien joué. Il va se coucher (replier le pouce dans la paume de la main). Il pose à côté de lui, son camion, son ballon, son doudou et son oreiller. Il s'enveloppe de sa couverture (recouvrir la main fermée de l'autre main). Petit pouce est prêt pour la sieste (rester ainsi quelques instants).

L'enfant peut rejoindre son lit.