

Yoga

EPS : Cycle Yoga

Livres de références :

« Calme et attentif comme une grenouille », « 100% yoga des petits », « Le yoga des petits pour bien dormir », « Le pilates pour les petits », « Je fais du yoga », « Yoga pour des enfants calmes et heureux », « La douce » ...

Vidéos :

Sur Internet, rechercher dans : yoga pour les enfants, yoga pour débutants.

Mandala

Dessins pour se recentrer, commencer de l'extérieur vers l'intérieur (intérieurisation, relaxation), de l'intérieur vers l'extérieur (extériorité, réveil), paix intérieure, choix des couleurs

Disponibilité corporelle

Une approche éducative permettant de :

- Prendre en compte l'état physique et mental de l'enfant ;
- Mettre en œuvre des apprentissages pour lui permettre de se relaxer ;
- Favoriser son bien-être et le rendre plus disponible pour les apprentissages.

Musique douce

Regroupement : musique calme
(Bruits de la nature, cascade d'eau oiseaux, forêt)

Rangement : Musique douce (idem, « on range » Cycle 1)

Se poser, retour de récréation :

« cohérence cardiaque », gong

Musique classique : écoute musicale, instruments, « Pierre et le loup »

Coin écoute : avec casque, histoires contées ou musiques

Relaxation

(Cliquer sur les titres)

Coin sensoriel

Coin cosy, différents tissus à toucher, papier alu, coton etc....

Aquarium

Animaux en classe, poissons, hamsters, chats...

Brain Gym

Une approche éducative fondée sur le mouvement pour développer le bien-être au quotidien.

Coin du calme

Boîte avec pâte à modeler, sable à modeler, un doudou avec plusieurs, une baguette magique (avec du liquide dedans), balles antistress, table lumineuse...

Jardin japonais

Avec un râteau, ratisser du sable fin blanc, pour faire des dessins, agrémenter de plantes, de galets, de statues

Postures

Gros ballon de maintien :

Bonne assise à la place des chaises en bois, gymball

Coussins :

Galettes, coussins de posture, plastique mou, coussin « physioroom », coussin d'équilibre

Coin debout :

Table pour travailler sans chaise