

L'ALPHABET DU CORPS

Activité : gymnastique

Age préconisé : à partir de 3 ans

Lieu de pratique : chambre, salon ...

Message santé : Pour bien s'occuper de sa santé, un enfant doit essayer de faire une heure d'activités physiques tous les jours...pas facile !

Un conseil pour y arriver ? Essayer de faire des activités qui durent 15 minutes, soit 4 activités dans la journée.

Par exemple, 15 minutes de jeu de cache cache, 15 minutes de rangement de la chambre ou de la maison, 15 minutes de danse avec les parents et 15 minutes de jardinage.

Matériel : si possible, un tapis de gym, une couverture ... pour protéger du sol

Sécurité :

Réaliser de préférence la figure au sol pour éviter les chutes.

Penser à se laver les mains avant et après l'activité

Organisation de l'activité : seul avec l'aide d'un membre de sa famille

Déroulement :

Former une lettre de l'alphabet avec son corps (voir propositions en annexe). Au préalable l'adulte aura tracé une lettre de l'alphabet en capitale sur une feuille pour la montrer à l'enfant.

Adaptations :

Prendre une photo de la figure réalisée et l'envoyer à sa (son) maîtresse (maître).

Certaines lettres difficiles à faire peuvent être réalisées à deux avec un membre de la famille.

Variantes : Former les chiffres de 1 à 9 avec son corps

Prolongement possible :

Réaliser les lettres de l'alphabet avec des briques emboîtables

Réaliser les lettres avec de la pâte à modeler.



Exemple du J avec lettre tracée en capitale par un adulte en amont.



Exemple du L avec lettre réalisée en amont par l'enfant.



Exemple du E à 2 avec lettre réalisée en amont par les enfants.

