

Activités Motrices à réaliser à la maison

Yoga :

Un moyen très simple de grandir en s'amusant. Il va les aider à se familiariser avec leur corps et leur respiration et à extérioriser leurs émotions tout en s'amusant.

Pour vous donner quelques bonnes idées ;) :
<https://www.facebook.com/Little-yogis-in-progress-109744243988221/>



Parcours moteurs :

Il est possible de réaliser des parcours moteurs grâce à du mobilier du quotidien (chaises, tables, coussins, couvertures, matelas,...). Si vous avez la chance d'avoir un extérieur, autant en profiter et donner la possibilité à vos enfants de jouer tout en s'aérant. Cela leur permettra aussi d'explorer leurs sens.



Danse :

En poussant vos meubles et en mettant de la musique, vous mettra à disposition de vos enfants une piste de danse à explorer sans risques de se blesser. Ça leurs permettra de se défouler, et vous aussi ;).

En cette période compliquée, quoi de mieux pour se remonter le moral.

