

4. ramasser les objets

(4 FOIS)

Mettez une série d'objets du quotidien au sol, tels que des vêtements, des jouets, des pièces, des peluches, des pelotes de laine, etc. Après avoir décidé quel côté d'une pièce signifie "pied droit" et quel côté signifie "pied gauche", lancez la pièce et, demandez à votre enfant de toucher l'objet avec le pied indiqué par la pièce, puis de le ramasser avec la main opposée avant de le déposer dans un panier. L'exercice est terminé quand tout les objets ont été ramassés.



conseil

Les parents peuvent se prêter au jeu et faire les mêmes exercices. Ce sera encore plus amusant !

#healthyquarantine
#everyworldyoucanimagineathome
kidworkout by @the_therapist_trainer
Illustrations by @kozeroz

Découvrez d'autres activités à faire avec votre enfant!
www.clementoni.com/fr/lecolealamaison

 Clementoni®

exercices enfant



#lécoleàlamaison

Nos enfants se sentent un peu plus léthargique que d'habitude ces jours, c'est donc une bonne chose qu'ils fassent de l'exercice! Ce #kidsworkout a été spécialement conçu pour les enfants entre 8 et 10 ans et nécessite seulement quelques objets basiques :

- 1) Un manche à balai;
- 2) 3 bouteilles d'eau en plastique vides (ou toute autre boisson) sur laquelle nous écrirons les nombres 1, 2 et 3 plus une pièce;
- 3) Seau ou panier ainsi que certains petits objets / jouets ou vêtements.



1. échauffement

(9 MINUTES-3 EXERCICES)

- 1) Nous allons demander à notre enfant de courir sur place et lui dire de s'arrêter quelques secondes debout sur un pied seulement. Si nous en avons envie, nous pouvons inverser les rôles et faire l'exercice nous-mêmes (2 minutes d'exercice et 1 minute de repos).
- 2) Maintenant, répétons l'exercice décrit au point 1 mais au lieu d'utiliser la voix, nous leverons notre bras droit ou gauche pour indiquer ce que nous voulons... Les commandes seront données en instructions «miroir» (2 minutes d'exercice et 1 minute de repos).
- 3) Demandez maintenant à l'enfant de courir sur place les yeux fermés pendant que nous énonçons les commandes, en disant clairement les mots DROITE ou GAUCHE. Lorsque l'enfant entend la commande, ils doivent s'arrêter et lever le bras gauche ou droit, selon ce que nous leur avons demandé de faire (2 minutes d'exercice et 1 minute de repos).

2. sauter par-dessus le balai

(5 MINUTES)

Maintenant, agenouillez-vous en tenant le manche à balai parallèle au sol, puis déplacez-le assez lentement vers la DROITE et à GAUCHE ... l'enfant devra sauter par-dessus le balai dans un sens et dans l'autre.



3. ramasser la bouteille

(9 FOIS)

Disposez 3 bouteilles en plastique vides sur lesquelles ont été écrits les numéros 1, 2 et 3 à quelques mètres de l'enfant et décidez ensemble quel côté d'une pièce signifie "jambe droite" et lequel signifie "jambe gauche". Maintenant, lancez la pièce et faites sauter l'enfant à cloche-pied (selon les indications de la pièce) vers la bouteille et faites-lui ramasser en utilisant la même main que la jambe utilisée. Nous pouvons choisir l'ordre de ramassage des bouteilles ou les enfants décident eux-mêmes.

