



**Dossier pédagogique à l'attention des parents  
d'enfants du niveau maternel**



# Activités de relaxation

Ibn Abbas, que Dieu soit satisfait de lui,  
a rapporté que le Prophète *صلى الله عليه و سلم* a dit :  
« *Honorez vos enfants en accordant beaucoup  
d'attention à leur éducation* »



# Activités de repos/relaxation

En dehors de la sieste, variez les activités de retour au calme

Livre audio/Quran \*

Exercices de Yoga

Automassage

Exercices de respiration

Méditation guidée

Lecture

**\*Livre audio** : Vous trouverez facilement des livres audios sur Google ou YouTube, adapté aux enfants

**\*Quran** : L'enfant aime naturellement entendre la Parole d'الله et ressent cet instant de plénitude profonde et d'apaisement lorsqu'il l'écoute

## Quelques conseils pratiques :

- L'enfant en pleine digestion a besoin d'un instant de repos, privilégiez donc les fins de repas comme période de calme ;
- Instaurez un climat apaisant : diminuez l'intensité de la lumière, parlez à voix basse, installez-le dans un coin calme et confortable ;
- Variez les activités proposées afin de ne pas lasser l'enfant et de nourrir son envie d'y participer

# Quelques postures de Yoga à proposer sous forme de cartes



# Quelques idées de relaxation

## Exercice de respiration

**Intérêt :** Se calmer

**Déroulement :** Être confortablement assis, éventuellement les yeux fermés, les mains sur les genoux. Inspirer lentement par le nez, en gonflant le ventre, les poumons. Puis vider les poumons doucement sans faire de bruit, lentement. Avoir une respiration calme, se sentir calme, chercher à percevoir les bruits alentours.

## Respiration rafraichissante

**Intérêt :** Se Calmer

**Déroulement :** Allongé, debout ou assis, l'enfant sort la langue et l'enroule sur elle-même. Puis il respire profondément par la bouche : est-ce qu'il sent comme sa respiration devient fraîche ?

## Bâillement énergétique

**Intérêt :** Se calmer, se détendre

**Déroulement :** Fermer les poings. Avec les phalanges repliées, masser toute la mâchoire inférieure en appuyant fortement. Cela provoque des séries de bâillements qui apportent la détente

## La détente spontanée

**Intérêt :** Se détendre physiquement

**Déroulement :** Secouer les bras, les jambes en mouvements désordonnés. Laisser le dos, la nuque, se courber, se tordre comme on le désire. Faire quelques étirements des membres, du dos.

## L'éléphant

**Intérêt :** Coordination, concentration

**Déroulement :** Mettre l'oreille gauche sur l'épaule gauche, suffisamment près pour qu'une feuille de papier puisse tenir entre les deux. Tendre le bras gauche comme si c'était une trompe. Les genoux décontractés, le bras trace un huit couché dans le champ médian en commençant par le milieu pour aller vers la gauche. Les yeux suivent le mouvement. Pour une meilleure efficacité, le mouvement doit être effectué lentement, de trois à cinq fois l'oreille gauche sur l'épaule gauche puis de l'autre côté.

## Le clown

**Intérêt** : détend les muscles du visage

### Déroulement :

- La langue : faire claquer la langue contre le palais. Faire avec la langue le tour de l'intérieur de la bouche ; commencer par le palais puis les dents d'un côté, le bas de la bouche, les dents de l'autre côté.
- Tirer la langue très fort, essayer de toucher le nez.
- Le nez : yeux ouverts, plisser les narines très fort ; relâcher (plusieurs fois)
- Fermer les yeux très fort, relâcher (plusieurs fois)
- Fermer les yeux, sans contraction (doucement) et diriger le regard vers l'avant
- Terminer en posant les mains sans appuyer sur les yeux ouverts, les fermer, rester quelques instants ainsi.

## Le masque

**Intérêt** : détend les muscles du visage

**Déroulement** : Ouvrir la bouche lentement ; la refermer (cela peut provoquer des bâillements). Sourire en serrant les dents, relâcher, plusieurs fois. Remonter les commissures des lèvres, le plus haut possible (les yeux sont presque fermés), relâcher, plusieurs fois. A l'inverse faire la moue, les commissures des lèvres sont tombantes ; plusieurs fois. Ouvrir la bouche en grand rapidement, plusieurs fois. Détendre son visage en fermant les yeux et en laissant le corps et le visage immobiles.

## Le huit couché

**Intérêt** : excellent exercice pour installer le rythme et la fluidité nécessaires à une bonne coordination œil-main, spécifiquement conçu pour améliorer la communication écrite et orale.

**Matériel** : Il faut du papier (A4) et deux crayons par personne

**Déroulement** : Dessiner le symbole de l'infini (un 8 retourné horizontalement, qui doit s'étaler sur toute la largeur du papier) en commençant par le milieu et en suivant le sens inverse des aiguilles d'une montre. Revenir au point central. Faire le mouvement au moins cinq fois avec chaque main et au moins cinq fois avec les deux mains. Il peut être fait en continu.

## La symétrie

**Intérêt :** : travailler en même temps les deux lobes du cerveau et retrouver une détente après un travail intellectuel important.

**Matériel :** il faut plusieurs feuilles A4 et deux crayons par personne

**Déroulement :** Avec les deux mains, dans l'espace devant soi, comme sur un tableau, effectuer des mouvements symétriques (et non pas en translation) : lorsque la main droite va vers la droite, la gauche va vers la gauche. Effectuer des lignes droites, des cercles, des lignes brisées et toutes les formes désirées. L'important étant de travailler en symétrie.

- Partager une feuille de format A4 en son milieu, par un trait de crayon, dans le sens de la hauteur. Prendre un crayon dans chaque main. En plaçant sa vision sur la ligne médiane, tracer des figures symétriques à cette ligne (lignes droites, cercles en changeant le point de départ, figures géométriques...)
- Effectuer le même exercice que ci-dessus en reproduisant l'alphabet en majuscule d'imprimerie. L'écrire tout d'abord dans le sens de la lecture dans la colonne de droite (la colonne de gauche sera donc en miroir), puis dans le sens de la lecture à gauche. Il est intéressant de stocker ces exercices pour voir les progrès effectués au fil de « l'entraînement ».

## Le crayon

**Intérêt :** Améliorer la motricité fine et la concentration

**Déroulement :** Assis à la table, tenir un crayon devant soi en l'air par un bout avec deux doigts. Deux autres doigts de l'autre main viennent attraper le bas du crayon, lâcher le haut du crayon pour laisser le crayon tomber vers le bas. La main libre reprend à chaque fois le bas du crayon. Le crayon ne doit pas tomber par terre.

## La fourmi

**Intérêt :** Décontraction des mains, des bras

**Déroulement :** debout, les bras le long du corps. Toucher avec une main son épaule, son coude, son poignet, les plieurs des doigts, le bout des doigts de même avec l'autre main. Les bras le long du corps, fermer les yeux et imaginer qu'une fourmi partant de l'épaule descend doucement jusqu'au bout des doigts. Inversement, la fourmi part du bout des doigts et remonte jusqu'à l'épaule, ouvrir les yeux (dire : « je la sens sur mon épaule, elle descend, descend, je la sens sur mon coude, elle descend... Balancer les 2 bras ensemble sur le côté de droite à gauche plusieurs fois. De même, d'avant en arrière les bras pendants, les fourmis sont au bout des doigts, on veut les faire tomber.

## Le poisson

**Intérêt :** Détendre la nuque, les épaules

### Déroulement :

1. Couché à plat ventre sur le sol, bras le long du corps, paumes et mains tournées vers le haut, jambes jointes, lever une jambe en inspirant, expirer en la descendant lentement. Lever l'autre jambe. A faire 5 ou 6 fois
2. Toujours à plat ventre, les jambes jointes, placer les mains à plat sur le sol au niveau des épaules. Lever la tête et soulever les épaules et le buste en inspirant. Rester dans cette position en bloquant la respiration puis revenir lentement sur le sol. Expirer ; recommencer 5 ou 6 fois
3. Rester allongé sur le sol couché à plat ventre, jambes jointes, bras le long du corps. Amener ses pieds aux fesses. Attraper ses pieds avec ses mains. Inspirer en levant la tête et en tendant les jambes. Relâcher en expirant. Recommencer 5 ou 6 fois.

## La boule

**Intérêt :** assouplit main et poignet. Apporte au corps une détente générale.

### Déroulement :

Avec une clémentine (ou balle de tennis). La malaxer vigoureusement. La prendre entre les 2 mains et la faire tourner avec la paume droite dans un sens puis dans l'autre, puis avec l'autre paume. La poser sur le sol ou sur la table, la faire tourner dans un sens puis dans l'autre puis avec l'autre paume. Prendre une 2<sup>ème</sup> boule, faire l'exercice avec les 2 mains : les deux mains tournent dans le même sens, à droite, à gauche, puis en sens contraire. Terminer en posant les 2 mains détendues sur chaque boule.

## Le chef indien

**Intérêt :** dynamise, fortifie les jambes, permet une bonne tenue du dos .

**Déroulement :** Assis par terre, le dos bien droit, les jambes allongées. Plier les genoux en les faisant partir sur le côté et placer les plantes des pieds l'une contre l'autre. Tenir les orteils avec les mains, ramener les pieds le plus près possible du corps. Ecarter les cuisses, essayer d'appuyer les genoux sur le sol. Rester ainsi quelques secondes, le dos bien droit. Allonger les jambes, les détendre. Recommencer 2 ou 3 fois.

## Matériel pour automassage ou massage en duo



### **Avec une plume (automassage ou duo) :**

- Se caresser le visage en accordant du temps à chaque partie de celui-ci
- Se caresser le cou et la nuque
- Se caresser le ventre
- Se caresser le bras, les jambes



### **Avec une balle de tennis :**

- Faire rouler la balle sur les jambes, le ventre, les bras (automassage)
- Faire rouler la balle de tennis sur le dos (massage en duo, couché sur le sol)



### **Avec des rouleaux en mousse, bois, plastique :**

- Se masser le visage, les bras, les jambes (automassage)
- Masser le dos (en duo)

**Laissez libre court à votre imagination !** Votre maison regorge de matériel intéressant, osez utiliser une fourchette, de l'herbe, etc. N'ayez pas peur d'expérimenter ou de proposer à votre enfant de découvrir lui-même un matériel adéquat.