

## BOUGER A LA MAISON

### Avec des chaises à la maternelle



<b>Pourquoi faut-il faire bouger les enfants ?</b>		
<b>POUR LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT</b>	<b>ET</b>	<b>SA CONDITION PHYSIQUE</b>
L'activité physique favorise la croissance : Travail des muscles, Maîtrise de plus en plus d'habiletés motrices, Développement de la force, la puissance, l'endurance, Amélioration de la souplesse, coordination, posture, agilité, équilibre.		Augmentation des capacités cardiorespiratoires et cardiovasculaires. Contrôle du poids et du taux de sucre ou de cholestérol dans le sang. Diminution du risque de maladie du cœur, de diabète, d'obésité et certains cancers à l'âge adulte. Augmentation de la densité des os et de leur résistance. Meilleure estime de soi et diminution du stress.

<b>Avant de commencer, il faut s'échauffer sur place (dans un petit espace)</b>	
Debout, frotter, tapoter les différentes parties du corps pour les réveiller et en profiter pour les nommer (les bras, les jambes, les pieds etc... ). Faire la même chose en étant assis puis finir en s'étirant.	
Debout. Faire les marionnettes avec les mains en les bougeant dans tous les sens. Faire bouger aussi ses pieds. Faire bouger la tête doucement dans tous les sens.	
Debout, se mettre accroupi, se relever, se remettre accroupi etc..	A faire 5 fois
A quatre pattes : faire le chat qui fait le dos rond	A faire 5 fois

<b>Matériel</b>	<b>Sécurité</b>
Une à plusieurs chaises <b>STABLES et SOLIDES</b> 	Se mettre à côté de l'enfant sans le tenir pour l'empêcher éventuellement de tomber, mais le laisser faire. 
<b>Proposer à l'enfant de chercher toutes les façons pour                      PASSER DESSOUS, PASSER DESSUS, TRANSPORTER LA (ou LES) CHAISES</b>	

PASSER DESSUS	PASSER DESSOUS	TRANSPORTER
		
		
		

Et tout autre façon inventée par l'enfant !