

Répertoire d'activités psychomotrices



Conception et illustrations par
Alix Thermogène, Intervenant en psychomotricité



Reproduction autorisée

Jeux de relaxation



1. Les chandelles :

Les enfants se placent debout, droits comme une chandelle. Ils mettent leurs bras détendus le long de leur corps et lorsque leurs chandelles sont bien immobiles, l'intervenant touche aux chandelles et elles s'allument (les enfants mettent alors leurs mains en triangle sur leur tête pour faire la flamme).

Ensuite, l'intervenant repasse pour toucher les enfants un à un et cette fois-ci, ils commencent à fondre tout doucement jusqu'à ce qu'ils soient étendus au sol.

2. Relaxation :

Les enfants sont assis en cercle et ils ferment leurs yeux. Ils prennent cinq grandes respirations en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Ensuite, ils se mettent en petit bonhomme, les genoux entre les bras, ils déplient les jambes et ensuite le dos. Ils lèvent les bras au ciel le plus grand possible et reviennent tranquillement en position assise en faisant l'inverse. Ils peuvent recommencer les respirations une autre fois. Garder les yeux fermés durant les respirations, rester calme. On s'imagine qu'on est une petite graine de fleur qui se réveille tranquillement avec l'eau et le soleil et qui finit par se recoucher quand le soleil se couche

À noter : Moins d'étapes entre les respirations et le temps où la fleur est debout.

3. Le moulin :

Les enfants sont couchés sur le dos sur un tapis individuel. Mettre la musique ou chanter « Meunier tu dors » et demander aux enfants de s'étirer. Puis au refrain « ton moulin va trop vite », les enfants font la rotation des poignets les bras levés vers le plafond. Terminer la relaxation avec des respirations profondes (inspirations par le nez et expirations par la bouche). Matériel : Un tapis par enfant, musique

4. Spaghetti dur - spaghetti mou

Les enfants sont couchés sur le sol en rond. Ils sont tous des spaghettis que vous faites cuire dans votre chaudron géant. Lorsque vous les mettez dans l'eau, ils sont durs, alors ils doivent contracter tous leurs muscles. Progressivement, l'eau se réchauffe et les enfants doivent devenir de plus en plus mous en relâchant la tension dans leurs muscles. Il est possible de demander aux enfants plus vieux de relâcher la tension des pieds pour commencer, puis des jambes, ensuite des bras et enfin du visage.

Ensuite, les spaghettis deviennent tellement mous qu'ils ne sont plus capables de bouger et ils ferment les yeux. Ils peuvent aller prendre leur rang seulement lorsque vous les avez sorties du chaudron avec une fourchette (simplement en leur touchant un pied).

5. On maquille le clown...

Installer les enfants en position assise pour faire le massage du visage :

- Front : masser à partir du milieu du front vers l'extérieur avec les doigts
- Sourcils : pincer les sourcils en allant de l'intérieur vers l'extérieur
- Nez : pincer entre les 2 yeux, se frotter jusqu'au bout du nez, et descendre sur l'arête du nez
- Menton : masser avec les doigts
- Oreilles : faire le tour du pavillon
- Crâne : par pianotage sur toute sa surface

On se maquille en clown!