

Retour au calme

La petite graine

Démarrer de la position accroupie, et s'étirer lentement pour mimer la petite graine qui pousse, sort de terre et grandit pour devenir un arbre.

« *Chut plus de bruit, c'est la ronde de nuit* »....chanter ensemble tout bas et de plus en plus bas

Le chocolat chaud

Je sens la bonne odeur du chocolat chaud que maman a préparé (respirer plusieurs fois par le nez).

Le chocolat est trop chaud, il faut le refroidir (mettre ses mains en forme de bol et souffler longuement par la bouche).

Je le bois (mimer l'action en aspirant avec bruit, puis souffler en ouvrant la bouche).

Je vais dans la salle de bains (mimer la marche en faisant bouger les doigts).

Je me lave les cheveux (se masser la tête du bout des doigts).

Je me lave le visage (mettre les paumes de ses mains sur ses yeux et diriger ses doigts vers le haut, descendre ses deux mains en même temps jusqu'à ce que le bout des doigts atteigne la hauteur du menton).

Je me lave le cou (les deux mains enserrant en alternance le cou et descendent sur la base du cou).

Je me lave le torse (les deux mains effectuent des mouvements tournants sur la poitrine et le ventre).

Je me lave les bras (étendre un bras devant soi, poser l'autre main sur épaule et la faire glisser doucement le long du bras jusqu'au bout des doigts, retourner bras gauche, diriger la paume de sa main vers le ciel et faire le même exercice, idem pour le bras droit).

Je me lave les jambes (déposer une main sur chaque cuisse et descendre ses deux mains en même temps jusqu'aux chevilles).