Bonjour !

J’espère que vous avez passé de bonnes vacances.

Voici un nouveau défi pour cette semaine de rentrée. Vous trouverez toutes les activités de la semaine sur la page suivante :

<https://padlet.com/isabellebrongniart/759op2je6m28>

Chaque jour une activité différente !

Lundi : on regarde

Mardi : on écoute une histoire « Les deux arbres »

Jeudi : on chante « Je suis un tout petit arbre »

Vendredi : on crée « Mon arbre en lettres »

**Et aussi un petit peu d’activité physique !**

Pour rappel, les activités physiques sont indispensables aux élèves. Elles favorisent leur capacité à se concentrer et se centrer sur les différentes activités que vous allez leur proposer tout au long de la journée. Ces activités peuvent être proposées quotidiennement et même plusieurs fois dans la journée.

A l’école maternelle, les enfants font 30 minutes de motricité par jour. A cela se rajoutent deux récréations de 30 minutes chacune (une le matin, une l’après-midi) où les enfants se dépensent. Les jours d’école, vos enfants sont donc actifs pendant 1 H 30. Voilà pourquoi il est important, même dans ce moment de confinement, de continuer de proposer à vos enfants de petits jeux sportifs.

***Cette semaine je vous propose de faire du YOGA.***

Le yoga est une discipline très complète, à la fois amusante et efficace, qui permet aux enfants de développer leur motricité, leur confiance en soi, d’apprivoiser leurs émotions mais aussi de développer leur équilibre. Elle leur donne des clés pour se concentrer et s’apaiser. Très facile à mettre en place, c’est une excellente façon de proposer à vos enfants de faire du sport dès le plus jeune âge. Partagez ce moment relaxant avec votre enfant, ça ne pourra être que bénéfique !

Vidéo yoga pour enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0>

Bien entendu, les activités proposées lors des précédentes semaines restent toujours valables.

N’hésitez pas à me contacter en cas de besoin et à m’envoyer des nouvelles et des photos des enfants.

Très bon courage à tous et prenez bien soin de vous !

L’enseignante

C. BEDAGUE