À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (2/4)

5



La girafe

Étire tes bras le plus haut possible, puis laisse-les tomber.

30 secondes

6



La tortue

Rentre dans ta carapace : roule-toi en boule et compte jusqu'à 5.

30 secondes

7



Le mur

Pousse le mur très fort avec tes deux mains pendant 5 secondes.

30 secondes

8



Le colibri

Bats des ailes très vite pendant 10 secondes, puis pose-toi.

30 secondes

9

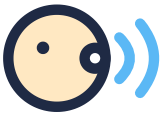


La grenouille

Fais 3 sauts de grenouille, accroupi.

30 secondes

10



Le ballon

Gonfle ton ventre comme un ballon, puis dégonfle-le. 3 fois.

30 secondes

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (3/4)

11



La statue

Ne bouge plus du tout pendant que le parent compte jusqu'à 10.

30 secondes

12



Les moulins

Fais 5 grands tours avec tes bras, en avant puis en arrière.

30 secondes

13



Les doigts magiques

Touche chaque doigt avec ton pouce, aller et retour.

30 secondes

14



Le pingouin

Marche 6 pas sur les talons, puis 6 pas sur la pointe des pieds.

30 secondes

15



Le spaghetti

Secoue tout ton corps pendant 5 secondes, puis deviens tout mou.

30 secondes

16



Le miroir

Imite les 3 gestes du parent, comme un miroir.

30 secondes

ENVIE DE CONTINUER ?

La suite de cette fiche est dans le programme « Colibri »



Apprendre en bougeant, 10 minutes par jour

Un programme de 30 jours pour les enfants de 5 à 7 ans qui ont du mal à se concentrer : 3 missions de 3 minutes par jour, avec des pauses qui bougent.

Lire, écrire et compter par micro-missions, avec la météo de l'attention, des cartes « pause corps » et un guide pour les soirs difficiles. Ne remplace pas un bilan.

39 € HT

PDF à imprimer · téléchargement immédiat

Découvrir le programme et voir des pages en extrait

monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah

Pourquoi un cahier ? Une fiche, c'est une séance. Le cahier, c'est une progression complète dans le bon ordre, avec un guide pour le parent et tous les corrigés, pour avancer un peu chaque jour sans rien préparer.