À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (1/4)

Pour le parent

Découpez les cartes et rangez-les dans une boîte. Entre deux missions, votre enfant en tire une, ou fait celle qui est proposée sur la page du jour. 30 secondes suffisent. Les cartes « calme » (tortue, ballon, bougie, statue) sont aussi utiles quand la séance s'énerve.

1

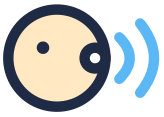


Le kangourou

Fais 5 sauts sur place, pieds joints.

30 secondes

2



La bougie

Inspire par le nez, souffle la bougie 3 fois, tout doucement.

30 secondes

3



La balle magique

Presse ta balle (ou un coussin) 10 fois, de plus en plus fort.

30 secondes

4



Le flamant rose

Tiens sur un pied pendant que tu comptes jusqu'à 10.

30 secondes

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (4/4)

17



Le hibou

Tourne la tête tout doucement à gauche, puis à droite. 3 fois.

30 secondes

18



Le chat qui s'étire

À quatre pattes, fais le dos rond, puis le dos creux. 3 fois.

30 secondes

19



La fleur

Respire la fleur par le nez, souffle sur le pissenlit. 3 fois.

30 secondes

20



Le robot

Marche comme un robot : 8 pas, bras et jambes tout raides.

30 secondes

ENVIE DE CONTINUER ?

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



20 cartes pause corps, et 30 jours pour s'en servir

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.