

## Expression corporelle

L'atelier que je vais vous proposer est un moment que vous pouvez partager avec vos enfants.

Il n'y a besoin que d'une tenue souple et confortable ainsi que d'une enceinte pour écouter la musique.

En cette période de confinement, se mouvoir est très important. Ce moment doit être ludique, sportif et diversifié.

L'expression corporelle aide l'enfant à prendre conscience de son corps et de la coordination de ses mouvements.



### Il est important de choisir le bon moment :

- Entre deux ateliers au sol ou autour d'une table qui nécessite une grande concentration.
- Avant un temps de repos ou d'endormissement lorsque votre enfant a des difficultés à lâcher prise.
- Pour faire redescendre une pression trop forte.
- ...

### Voici des propositions de comptines pour vous accompagner :

- « Quand les pieds font la fête »
- « Donne-moi un cerceau »
- « Lourd et léger »
- « Tiens voilà main droite »
- « Nous sommes les musiciens »
- « La marche des éléphants »
- « Tape des mains – chansons à gestes et parole »
- « La valse des foulards »

Une fois la sélection de musique faite, vous pouvez vous installer en famille dans le même espace et reproduire les mouvements demandés par les paroles de la chanson.

1, 2, 3 c'est parti ...