

Durant ce confinement, toute l'équipe BABY GYM de la SMB vous propose des séances pour les enfants de 15mois à 5 ans. Ces séances peuvent être pratiquées une à 2 fois par semaine sur une durée de 2 semaines pour permettre de voir l'évolution de votre enfant.

Ces séances sont sous votre responsabilité. Ne pas oublier de sécuriser l'espace de pratique.

Vous pourrez nous envoyer des vidéos, des photos sur l'adresse suivante :

secteurbaby@smbgymnastique.com

OU sur le facebook du club :

<https://www.facebook.com/smbgymnastique>

SÉANCE 1 – BABY-GYM 15mois à 5ans

Thème : la savane

Echauffement ludique :





- Pour les 15 mois à 3ans ½ : Mon petit corps (suivre la gestuelle)
- Pour les 4 – 5ans : suivre la musique « Retrouve ta case »
Préparer un rond en carton ou un cerceau ou un tapis qui représente la maison dans laquelle l'enfant va se retrouver.
Quand on rencontre un animal, on rentre dans sa maison (rond ou cerceau), on explore le lieu d'évolution « salle à manger, couloir, jardin ».
- Enchaîner avec la musique : « safari photo pour les plus petits »
Les enfants se déplacent dans la maison et dès qu'ils entendent l'appareil photo, ils imitent l'animal.
- Musique « cerceau magique » pour les plus grands. Soit avec le cerceau ou un rond en carton, écouter les consignes puis les reproduire avec l'enfant.

Premier parcours :

Apprendre les postures des animaux de la savane :

Photocopier ou dessiner les animaux, puis découvrir les postures et les essayer au moins 1 minute chacune (voir tableau)

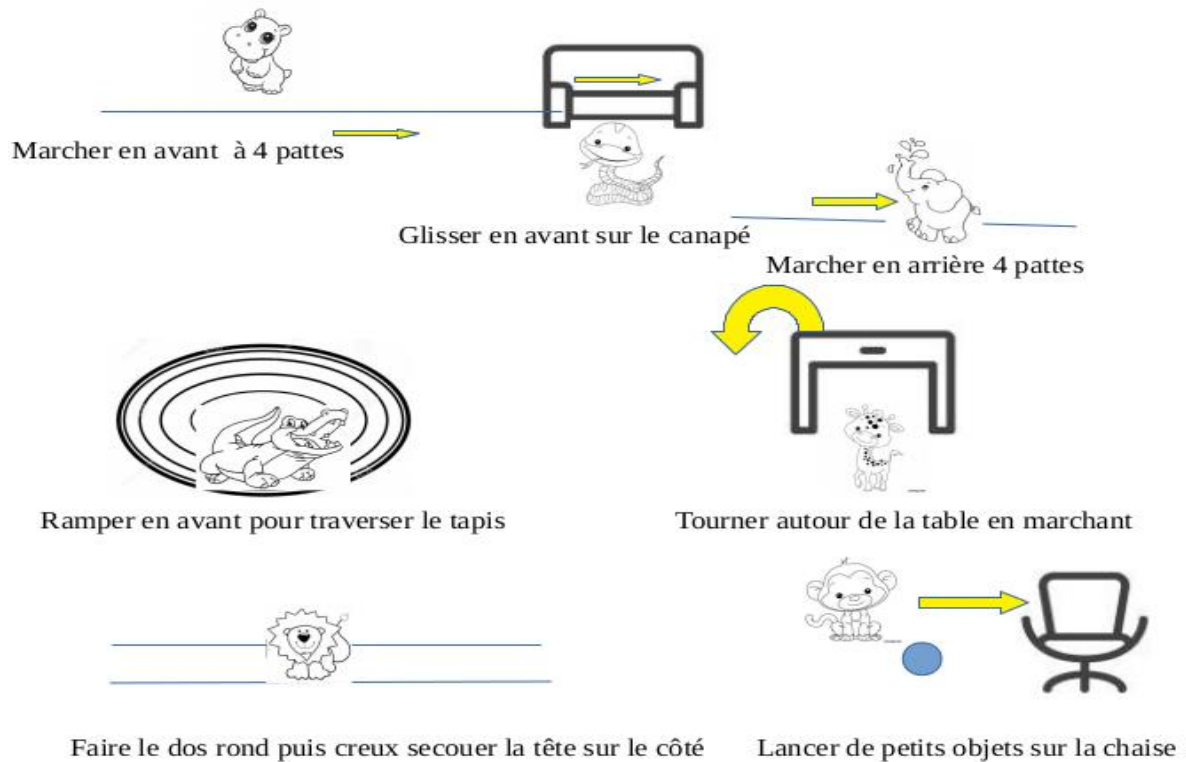
 <p>HIPPOPOTAME</p>		<p>Se mettre en position 6 pattes (mains, genoux, pieds) pour se déplacer en avant ou en arrière.</p>
 <p>ELEPHANT</p>		<p>Se mettre en position 4 pattes, fesses hautes pour marcher avec 4 appuis.</p>
 <p>SERPENT</p>		<p>Ramper en gardant les deux jambes collées, utiliser ses bras pour avancer.</p>
 <p>SINGE</p>		<p>Lancer l'objet vers une cible (doudou ou balle dans une panier à linge par ex.)</p>
 <p>LION</p>		<p>Se mettre à 6 pattes (mains, genoux, pieds) travailler le dos en rentrant la tête puis la sortir.</p>

 <p>GIRAFE</p>		<p>Se mettre debout sur ses orteils pour marcher en petits pas jambes bien tendues.</p>
 <p>CROCODILE</p>		<p>Ramper les bras et jambes ouvertes, ventre au sol.</p>

Second parcours :

Créer un chemin où l'enfant va rencontrer les animaux de la savane et reproduire leurs marches.

Utiliser les dessins pour aider l'enfant à imiter cet animal sur une distance représentée par des obstacles (coussins, chaises, table, canapé).



Vous pouvez ajouter autant de situations que l'espace vous le permet.



Fin de séance :

Colorie les animaux de la savane et renvoie-les-nous pour nous donner de tes nouvelles et de ton aventure. Tu peux également demander à papa ou maman de faire des vidéos et de nous les envoyer sur le facebook du club