



REPRENDRE LE RYTHME APRÈS LES FÊTES

# EXERCICES DE RESPIRATION

ÂGE	DURÉE	MISE EN PLACE	TÂCHE
3-8 ANS	3 MIN	RAPIDE	SIMPLE

## GÉRER SES ÉMOTIONS À TRAVERS SA RESPIRATION POUR UN RETOUR AU CALME (EXERCICES INSPIRÉS DU YOGA)

### DESCRIPTION GÉNÉRALE

Les jeux d'étirements, d'automassages et de respiration aident votre enfant à se relaxer. Il arrive à se détendre grâce à des activités qui passent par le corps.

Créer un environnement calme en réduisant les stimulations et le stress autour de votre enfant favorise la détente.

### LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise ( pas obligatoire)



# LE DÉROULEMENT

## EXERCICE 1: LA RESPIRATION PROFONDE

- \* Inspirer par le nez (sans bruit), souffler par le nez puis bloquer les poumons à vide (surtout pas à plein, vous obtiendriez l'effet inverse).
  - \* Inspirer, bloquer à plein, souffler, bloquer à vide. On peut mettre en place un comptage pour la durée de l'inspiration, de l'expiration (de même durée) et celle du blocage (plus long pour les premiers, plus court pour le second)
- Pour que l'inspiration soit profonde, demandez à votre enfant de placer une main sur son ventre. Celui-ci doit se gonfler lorsqu'il se remplit d'air et se dégonfler au moment de l'expiration.

## EXERCICE 2: JE ME DÉPLISSE

L'enfant est assis (au sol ou sur une chaise) les mains sur les cuisses. Il a le dos bien droit. S'il le souhaite, il peut fermer les yeux. L'adulte le guide en effectuant les gestes suivants:

- \* On bâille en ouvrant bien la bouche. On ne met pas ses mains devant la bouche et on a le droit de faire du bruit en bâillant, mais sans crier.
- \* Avec ses doigts, on déplisse son front du haut vers le bas. Lissez la peau du bout des doigts en partant de la base des cheveux et en descendant jusqu'aux sourcils.
- \* On gonfle ses joues et on les dégonfle en soufflant doucement avec la bouche. Répétez le mouvement 3 fois.
- \* On tourne doucement sa tête une fois à droite puis une fois à gauche. Ensuite, on replace sa tête de face.
- \* On fait des ronds très lentement avec sa tête.

## EXERCICE 3: JE ME DÉGONFLE

- \* On souffle doucement et lentement, comme si on soufflait sur une bougie. Répétez le mouvement 3 fois.
- \* On inspire en levant les épaules en rentrant le cou. Puis on expire en baissant les épaules le plus bas possible. Répétez le mouvement 3 fois.
- \* On étire tout son corps en bâillant.



## TIPS ET CONSEILS

- \* Vous pouvez diffuser une musique de relaxation en fond sonore pour aider votre enfant à se concentrer.



Cette activité vous est proposée par [les Jeunesses Musicales](#)