



REPRENDRE LE RYTHME APRÈS LES FÊTES

PETITS MASSAGES DE SOURIS

ÂGE	DURÉE	MISE EN PLACE	TÂCHE
0-8 ANS	2 MIN	RAPIDE	SIMPLE

DES PETITS MASSAGES POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS ET SE RELAXER

DESCRIPTION GÉNÉRALE

Saviez-vous que les massages pour enfants possèdent de multiples bénéfices ?

En effet, il a été prouvé que les mères qui caressaient, touchaient et exerçaient quelques pressions sur certains points du corps de leurs bébés favorisaient leur développement de manière positive. Un ordinateur, un smartphone, ... de quoi se connecter à une plateforme musicale.

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- La fiche de l'activité pour lire l'histoire de "La toilette de la petite souris"



LE DÉROULEMENT

LA TOILETTE DE LA PETITE SOURIS.

La petite souris se réveille.

Après son petit déjeuner, elle va faire sa toilette.

Elle se frotte les mains l'une contre l'autre pour mettre de la poudre grise.

Puis elle passe ses mains sur tout son visage, son front, ses yeux, ses joues, son nez, ses oreilles, ses lèvres, son menton, son cou et ses cheveux (massage du visage).

Avec son doigt, elle prend du gris pour en passer au-dessus de ses yeux et sous ses yeux (massage des yeux et des paupières).

Elle prend, ensuite, de la crème grise toujours avec son doigt, et se fait une, deux, trois moustaches à droite ; une, deux, trois moustaches à gauche (moustaches du nez vers l'extérieur du visage). La souris n'oublie pas le plus important: le bout du nez...

Nous sommes tous des petites souris, montrez-moi un peu (détente du visage en bougeant le nez et la bouche).

LISEZ L'HISTOIRE TOUT EN CARESSANT VOTRE ENFANT COMME LE FAIT LA PETITE SOURIS.

VARIANTES

- > Inverser les rôles avec les plus âgés. Vous lisez mais c'est lui qui vous masse.
- > Il est possible aussi que l'enfant se masse lui-même au rythme de la lecture de l'adulte.

TIPS ET CONSEILS



- * Le massage est un moment privilégié qui vous permet de mieux connaître votre enfant.
- * Si votre bébé a l'air tendu ou agité pendant le massage, mieux vaut réessayer plus tard.
- * Le massage devrait se faire dans une ambiance calme.
- * Une mélodie relaxante peut aider à créer une ambiance relaxante pour peu qu'elle soit en fond sonore et ne comporte pas de paroles.

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

