

Se lever et s'asseoir en silence

Matériel :

- une chaise
- une table

Présentation :

- Expliquez à l'enfant ce que vous allez faire (s'asseoir en silence)
- Prenez un temps pour écouter le silence
- Posez vos deux mains sur les côtés du dossier de la chaise
- Soulevez la chaise, et approchez-la de la table, en laissant un petit espace entre la chaise et la table
- Placez-vous entre la chaise et la table, en prenant soin de ne rien heurter
- Baissez-vous, et posez vos mains sur les côtés de l'assise de la chaise
- Soulevez la chaise
- Avancez tout en tenant la chaise
- Reposez la chaise et asseyez-vous dessus
- .
- Expliquez à l'enfant ce que vous allez faire (se lever en silence)
- Prenez un temps pour écouter le silence
- Soulevez-vous doucement de la chaise
- Posez vos mains de chaque côté de l'assise
- Soulevez la chaise, et reculez doucement tout en la tenant
- Reposez la chaise
- Redressez-vous, et écartez-vous de la table
- Proposez à l'enfant de faire l'exercice à son tour

But :

- apprentissage du silence
- respect des autres
- coordination des mouvements
- équilibre

Contrôle de l'erreur :

Le bruit de la chaise

Age :

2 ans ½ (après avoir appris à déplacer une chaise en silence)