

J'entretiens mes yeux

Dessiner avec le regard une croix, un 8 horizontal, un cercle dans un sens puis dans l'autre (5 à 6 fois). Fermer fortement les yeux en contractant les paupières pendant 7 à 8 secondes puis les écarquiller au maximum (2 à 3 fois)

@melimelodunemaitresse

Le jeu du silence

Fermer les yeux et écouter l'environnement sonore puis décrire ce qu'on entend. Le temps consacré à cet exercice varie de 1 à 10 minutes en fonction de l'âge.

@melimelodunemaitresse

Le toucher de l'aveugle

Reconnaître des objets les yeux bandés. On peut multiplier leur nombre, en présenter des similaires ou essayer de s'en souvenir et de les noter une fois le bandeau enlevé.

@melimelodunemaitresse

Un monde de couleur

Définir une couleur et noter tous les objets de cette couleur. – On peut aussi dessiner les objets, ce qui oblige à fixer son attention en observant, au lieu de seulement regarder.

@melimelodunemaitresse

La devinette sonore

Produisez des bruits et demander aux élèves de les reconnaître. Il peuvent imaginer une histoire à partir de tous les bruits notés.

@melimelodunemaitresse

Association d'idées

Choisir un mot et demander aux élèves d'énumérer ou d'écrire tout ce que ce mot lui suggère (exemple : maison = repas + famille + chambre + lit + toit + chaleur, etc...).

@melimelodunemaitresse



L'écriture à l'envers

Écrire un mot et demander aux élèves de l'écrire à l'envers (exemple enfant = tnafe). - Vous pouvez corser l'exercice avec une phrase plus ou moins longue.

@melimelodunemaitresse

Le jeu des erreurs

Montrer deux dessins presque identiques et sur l'un d'eux retirer, ajouter ou transformer des éléments. Les élèves devront trouver les changements en un temps donné.

@melimelodunemaitresse

Au voleur

Montrez aux élèves un ensemble d'objets. Laissez-les les observer puis volez-en quelques-uns qu'ils doivent nommer. Le nombre d'objets présentés et volés peut augmenter.

@melimelodunemaitresse

Mandala

Colorier un mandala de l'intérieur vers l'extérieur. 10 minutes de coloriage peuvent suffire, l'enfant finira son mandala la fois suivante.

@melimelodunemaitresse

Mandala

Colorier un mandala de l'extérieur vers l'intérieur pour revenir à l'intérieur et sentir un état de présence.

@melimelodunemaitresse

Le verre d'eau

Prendre un verre transparent et le remplir d'eau jusqu'à la moitié. Ensuite, prendre le verre avec la main que vous voulez et étirez votre bras jusqu'à la hauteur de vos yeux. L'objectif est de maintenir fixe et immobile le contenu du verre, pendant au moins 3 minutes.

@melimelodunemaitresse



Virelangue

Un chasseur sachant chasser
sans son chien, ça se chasse
aussi, sachez-le !

@melimelodunemaitresse

Virelangue

Chez les Papous, il y a des
Papous papas et des Papous pas
papas. Il y a des poux chez les
Papous, et il y a donc des Papous
papas à poux, des Papous papas
pas à poux, des Papous pas
papas à poux et des papous pas
papas pas à poux.

@melimelodunemaitresse

Virelangue

Papier, panier, piano.

@melimelodunemaitresse

Virelangue

Tonton, ton thé t'a-t-il ôté ta
toux ? disait la tortue au tatou.
— Mais pas du tout, dit le tatou,
je tousse tant que l'on m'entend
de Tahiti à Tombouctou.
— Oui, mon thé m'a ôté ma toux.
Si ton thé t'a ôté ta toux, mon
thé m'ôtera ma toux !

@melimelodunemaitresse

Œil de lynx

Observe l'image et entoure les
dessins demandés.

@melimelodunemaitresse

Cherche et trouve

Retrouvez les objets cachés
dans l'image.

@melimelodunemaitresse

