

Mon enfant est en classe de CP, CE1, CE2, CM1 et CM2

Mon enfant a des difficultés pour...

Se concentrer



Matériel



Activités

- Définition du Larousse :
Faire porter toute son attention sur un même objet.
- Temps de concentration :
Vers 5 ans : 15/20 min
Vers 7 ans : 30 min
Vers 10 ans : 40 min
Importance de varier les activités dans un endroit calme loin de sources de stimulation.
- Comment la travailler ?
 1. Méditation pour les enfants : calme et attentif comme une grenouille



https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc&feature=emb_rel_pause

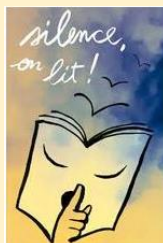
2. Colorier des mandalas :
<https://www.hugolescargot.com/coloriages/40437-mandala/>
3. Faire des exercices de yoga :



4. Faire le signe de l'infini : dans l'air ou sur une feuille.

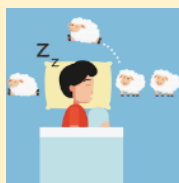


5. Instaurer 15 minutes de lecture par jour



Livres audio https://papapositive.fr/plus-de-100-histoires-a-ecouter-en-famille/?fbclid=IwAR1168hEtIAALpWjGCjT-BOpb8x6v_U1OarlqJaCQaDnPJPy3o8g-yVAPoE

6. Etre bien reposé :



<https://blog.initiatives.fr/wp-content/uploads/2016/09/infographie-sommeil-vecto-1.pdf>

7. Limiter les écrans :

<https://www.editions-eres.com/uploads/img300dpi/3355.jpg>

Jeux

- Les jeux de construction type légo



- Le jeu « Jacques a dit... »
- Suite de 3 consignes
Donner 3 consignes et l'enfant doit les faire sans se tromper.
- Imiter des animaux
Refaire une série de mimes d'animaux réalisés par un des joueurs.
- La suite de lettres
L'enfant doit écrire une suite de lettres donner par l'un de ses parents.
- Memory
- Casse-tête



- Puzzle

