



057 Mindful KIDS

Travailler et Mindfulness à travers différentes techniques pour la détente.

Introduction sur la séance

Mindful KIDS Experience est un programme ludique complet pour travailler différentes techniques Mindfulness: respiration, détente, yoga, méditation, massages et mandalas. Le jouet inclut 6 disques pour travailler 4 techniques avec 36 propositions d'activités. En outre, le jouet numérique complète l'expérience avec 2 disques supplémentaires présentant des techniques de massages et de mandalas sous la forme de 12 propositions d'activité. Les séances peuvent être personnalisées selon les techniques, le nombre de participants, la durée de la séance, pouvant aller de 5 à 60 minutes. Le jouet comprend un guide pédagogique en support papier où chacune des techniques et les jeux inclus dans l'expérience Mindful KIDS y sont détaillés.

Mindful KIDS experience

L'expérience numérique inclut des jeux avec des animations et de la musique qui orientent et contextualisent l'activité. Ces caractéristiques permettent de visualiser pas à pas toutes les techniques avec des sons du début jusqu'à la fin de l'activité et un sablier pour contrôler la durée des séances. Il est important que l'adulte oriente l'activité les premières fois, en se basant sur les informations du guide. Étapes à suivre:

- 1 Choisir une technique et placer le disque correspondant à celle-ci sur la toupie.
- 2 Sélectionner le même disque sur le même tableau numérique, ordinateur ou tablette.
- 3 Faire tourner la toupie et sélectionner sur le tableau numérique la même image qui est sortie.
- 4 Réaliser l'activité ludique en suivant, pas à pas, les indications de l'exercice. À imprimer et à colorier.

Disques physiques/numériques:

- **Respiration.** Certains d'entre eux se basent sur l'avance manuelle (en appuyant sur la flèche qui permet d'avancer) puisque la capacité de respiration est modifiée au fur et à mesure que l'on pratique l'exercice.
- **Détente 1.** Basés sur la tension et distension musculaire.
- **Détente 2.** Basés sur la tension et la distension musculaire au moyen de la technique d'opposés.
- **Yoga 1.** Éléments naturels. L'exercice débute avec une petite animation, pour indiquer ensuite la technique pas à pas. À la fin, un chronomètre est déclenché pour mesurer le temps au cours duquel est maintenue la position et afin de pouvoir dépasser les temps de maintien.
- **Yoga 2.** Postures animales.
- **Méditation.** L'activité visant à chanter des mantras comprend deux propositions de musique : une qui se base sur le fameux mantra « Om mani padme hum » et l'autre sur la base musicale pour inventer des mantras.
- **Massages.** (seulement avec Playminiland) 6 propositions de massages, qui peuvent être faits en couple ou en position de type train, où la personne qui se trouve derrière réalise le massage à la personne qui se trouve devant.
- **Mandalas.** (seulement avec Playminiland) 6 propositions de mandalas en blanc et noir téléchargeables pour imprimer et colorier.



Fig 1



Fig 2



Fig 3



Fig 4



Contenus éducatifs

Éducation Physique

- Le corps, le contrôle postural, la coordination de mouvements, l'équilibre, le contrôle de la respiration, la détente, etc. Capacités sensorielles et affectives.

Musique

- Capacité d'écoute et intérêt pour la musique. Expression corporelle à travers la musique et les sons.

Langage

Vocabulaire lié aux propositions de Mindfulness



Matériel Miniland compatible

- Ref. 31898 Mindful KIDS

TIC

Utilisation de l'environnement numérique.

Éducation multilingue

Vocabulaire et expression orale.



Âge
+2 ans.



Thématique
Mindfulness