

# DORMIR



**DÉCOUVRIR COMMENT BIEN SE PRÉPARER À DORMIR.  
RÉFLÉCHIR À SES BESOINS.**

**Mais que fait la roussette en pleine journée ?**



## **DÉCOUVRIR COMMENT BIEN SE PRÉPARER À DORMIR RÉFLÉCHIR À SES BESOINS**

**Entre nous** - Cette activité débute par une courte recentration destinée à aider chaque enfant et/ou le groupe classe à se détendre avant de s'interroger sur les conditions nécessaires à un bon endormissement. L'exercice sur la respiration peut être appris en classe et répété chez soi ensuite. L'activité découverte permettra l'expression des enfants sur leur préparation au sommeil, et leurs besoins au moment de la phase d'endormissement. Une attention particulière sera apportée à l'expression de la quantité (à cet âge 10h-11h) et de la qualité du sommeil.



### **Entrée dans l'activité santé**

**Se placer en cercle** et s'asseoir en tailleur le dos bien droit. **Poser les mains sur les genoux**, paumes tournées vers le ciel. Fermer les yeux et se concentrer sur sa respiration. **Inspirer profondément** puis **expirer doucement**.

**Se concentrer sur sa respiration** est la base de la relaxation. Celle-ci peut se faire en position assise, couchée ou debout. En respirant profondément, on peut se détendre et se sentir mieux.

**Voici les 4 étapes qui peuvent aider à se calmer ou s'endormir plus facilement.**

- Poser une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Gonfler le ventre en inspirant par le nez.
- Marquer un temps d'arrêt, bloquer la respiration 2 ou 3 secondes.
- Expirer lentement par la bouche, le ventre se dégonfle.
- Recommencer 3 à 5 fois.



### **L'activité de découverte**

Projeter l'activité sur un écran.

**Le sommeil de la roussette. A chacun sa façon de dormir.**

- Décrire la position de la roussette. S'interroger sur sa position favorite pour s'endormir (sur le dos, le ventre, le côté).
- Noter que la Roussette est un animal nocturne.
- Dire ce que l'on aime bien pour s'endormir (une histoire, une berceuse, une veilleuse, un doudou...).
- Prendre conscience que l'être humain, comme les autres êtres vivants, a des besoins fondamentaux dont le sommeil.



### **Une activité complémentaire**

- Lire et analyser une [affiche sur le sommeil](#).
- Visionner la vidéo sur Le sommeil, [Découvre avec Sid, le petit scientifique](#).



### **Pour aller plus loin**

Dans le groupe scolaire, créer un lieu réservé au calme pour se reposer à la pause méridienne.



### **Message pour les élèves**

Tous les êtres vivants ont besoin de se reposer.

Quand on dort on grandit, on récupère, on mémorise et on renforce ses défenses contre les microbes.

**Rapport à soi**

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



**DOMAINES**

**1 2 3 4 5**