

Se trémousser et danser

Mettez vos chansons ou vidéos préférées et amusez-vous à danser !

Vous aurez besoin :

- De chansons ou de musique
- D'accessoires de danse (foulards, rubans, chapeaux, ...)



! Pourquoi cette activité est importante ?

- Danser ensemble fait sourire.
- Il a été démontré qu'être actif physiquement libère les sentiments de bien-être « feel good ».
- L'imitation est un moyen essentiel d'apprentissage pour les jeunes enfants. Si vous montrez que vous vous amusez, ils sont plus susceptibles de participer et d'apprécier des activités, comme la danse, qui favorisent les sentiments de bien-être.



Jouer ensemble

- Trouvez les chansons ou les musiques préférées des enfants et demandez leur d'en choisir une pour danser.
- Inspirez-vous d'un des enfants et copiez sa manière de danser.
- Lancez quelques mouvements de danse de votre choix et voyez si les enfants vous imitent.
- Assurez-vous de montrer comme vous vous amusez.

