

LES PARTIES DU CORPS

SÉQUENCE
1/5

La découverte du corps comporte 5 séquences :

les parties du corps, le visage, les 5 sens, les bruits et les productions du corps, la croissance.

✓ **Durée : 30 à 40 minutes**

📍 **Lieu : salle conviviale**



PUBLIC : 3 - 5 ANS

Aucun prérequis



ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

Prérequis :

- › Avoir pris connaissance de la fiche;
- › imprimer et découper les étiquettes à coller par les enfants.



SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › 1 silhouette par enfant avec les étiquettes à coller (*en annexe de cette fiche*)
- › Des tubes de colle



OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Enrichir le vocabulaire des parties du corps.
- › Nommer et différencier les différentes parties du corps (tronc, membres, tête) et connaître leur fonction
- › Situer les différentes parties du corps humain et les articulations sur soi ou sur une représentation
- › Apprendre à prendre soin de son corps
- › **CPS : Avoir conscience de soi**

RESSOURCES

- › [Le corps humain.](#)
- › [Fais voir le son \[2'40\]](#). Steves Waring.

ACCUEIL

- › L'animateur.rice installe les participant.e.s dans la salle prévue. Il.elle veille à ce que les participant.e.s soient bien installé.e.s et qu'ils.elles puissent voir les supports et échanger avec les autres.
- › L'animateur.rice rappelle le cadre et les règles du groupe.
- › Un rituel peut être mis en place dans le groupe ou une animation de bienvenue.
- › L'animateur.rice explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler des différentes parties du corps. D'une manière générale, un certain nombre de mots sont déjà connus des enfants, largement utilisés dans le langage quotidien.

EXEMPLE D'ANIMATION DE BIENVENUE

Présentation en musique : l'animateur.rice lance une musique entraînante.



CONSIGNE

Déplacez-vous en dansant dans la salle. Quand la musique s'arrête, montrez du doigt la partie du corps que je nomme (tête, dos, ventre, pied, jambe, fesses, mains, bras, coude, poitrine, cheveux).

Cette technique d'animation va permettre à l'animateur.rice de faire un point sur le niveau de connaissance lexical des enfants.

LES PARTIES DU CORPS

SÉQUENCE
1/5

La découverte du corps comporte 5 séquences :

les parties du corps, le visage, les 5 sens, les bruits et les productions du corps, la croissance.

ÉTAPE 01



OBJECTIFS

- › Savoir situer des parties du corps sur une silhouette.
- › Nommer et différencier les différentes parties du corps (tronc, membres, tête) et connaître leur fonction.



CONSIGNES

L'animateur.rice distribue les photocopies des silhouettes du garçon avec les étiquettes pré-découpées à chacun.e des enfants ou en binôme.

- › Collez les étiquettes dans les cases correspondant aux parties du corps dessinées sur la silhouette ?



QUESTIONS

L'animateur.rice distribue les photocopies des silhouettes du garçon avec les étiquettes pré-découpées à chacun.e des enfants ou en binôme.

- › Collez les étiquettes dans les cases correspondant aux parties du corps dessinées sur la silhouette ?

QUESTION DE RELANCE

Et si je vous dis que le corps vous parle et sert à communiquer avec les autres...

- › Comment ton corps réagit quand tu es content ?
- › Que font tes mains quand tu es content ?
- › Que fait ton corps quand tu es triste ?



INFORMATIONS POUR L'ANIMATEUR.RICE

Il ne s'agit pas là de voir toutes les émotions mais de faire l'expérience des modes d'expressions. Notre propre corps réagit face aux émotions. Nous pouvons savoir aussi ce que ressent l'autre grâce à son corps.

MESSAGE CLÉ

j'apprends à connaître mon corps !

ÉTAPE 02



OBJECTIFS

- › Enrichir le vocabulaire des parties du corps.
- › Situer les différentes parties du corps humain et les articulations sur soi ou sur une représentation



CONSIGNES

L'animateur.rice explique aux enfants qu'ils.elles vont compléter la silhouette avec des nouvelles parties du corps.

L'animateur.rice distribue les photocopies des silhouettes du garçon avec les étiquettes pré-découpées à chacun.e des enfants ou en binôme.

Entourez la partie du corps que je vais nommer.

- › Tronc
 - Face antérieure (l'avant) nombril, poitrine, ventre, dos, le bassin, vulve ou pénis, cou
 - Face postérieure (l'arrière) : dos, nuque, omoplate, colonne vertébrale, fesses...
- › Membres
 - Inférieurs : cuisse, genou, jambe, cheville, pied, orteils, mollet, talon...
 - Supérieurs : épaule, bras, avant-bras, coude, main...
- › Main
 - poignet, paume, ongle, pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire
- › Tête



QUESTIONS

- › Est-ce que vous pouvez me dire parmi les parties du corps que l'on a entouré, lesquelles sont des articulations ? Les articulations permettent aux parties du corps comme les bras et les jambes de se plier.
- › Où y a-t-il encore des articulations ? (Chacun montre et nomme une nouvelle articulation)



LES PARTIES DU CORPS

SÉQUENCE
1/5

La découverte du corps comporte 5 séquences :

les parties du corps, le visage, les 5 sens, les bruits et les productions du corps, la croissance.

ÉTAPE 03



OBJECTIFS

› Prendre soin de son corps



QUESTION

› On a pu voir que le corps et toutes les parties du corps sont extrêmement importants, est-ce que vous savez comment en prendre soin ?

› Comment on peut faire pour bien s'occuper de son corps au quotidien ?

Réponses attendues : Bien manger, se laver, faire du sport, se soigner, se protéger du soleil, dormir



QUESTION DE RELANCE ET ÉLÉMENTS DE RÉPONSE

› Que mangez-vous ?

Information à transmettre : On ne peut pas vivre sans manger car la nourriture apporte l'énergie nécessaire pour que le corps fonctionne. Lorsque ton corps n'a plus beaucoup d'énergie en réserve, il réclame à manger, c'est à ce moment-là que tu as faim.

› Si je mange beaucoup de sucre est-ce que mon corps est content ?

Information à transmettre : dans les bonbons et gâteaux, les sucres sont en trop grande quantité, le corps ne sait pas quoi en faire il les stocke. (NB : Juste avoir un échange autour de l'alimentation. Sans entrer dans les détails de la diététique).

› Qui aime les carottes, haricots verts, épinards ?

Information à transmettre : Le corps en a besoin il faut lui faire plaisir de temps en temps ! Ils apportent à ton corps des vitamines pour être en bonne santé. (NB : Le but n'est pas de faire découvrir les divers légumes, juste avoir un échange pour faire fonctionner la mémoire).

› Si je reste plusieurs jours sans me laver, que se passe-t-il ?

Information à transmettre : Mes pieds sentent mauvais, sous mes bras aussi. Mon corps devient sale et il me gratte. Mes fesses et mon sexe piquent, grattent, sentent mauvais et collent. Et pour les dents : mauvaise haleine, caries.

C'est important de nettoyer son corps. Se laver les mains avant d'aller manger, se laver les dents pour enlever les morceaux de nourriture coincés dedans et éviter les caries. Pour le corps, on prend du savon et surtout on frotte bien partout ! C'est agréable de sentir bon.

› Le corps a besoin de bouger pour être en forme. Avez-vous remarqué à quel point cela fait du bien de courir, nager, sauter à la corde... Quelles activités aimez-vous faire ? Connaissez-vous différents sports ?

Information à transmettre : Faire une activité physique est indispensable pour le corps. Attention, Faire du sport c'est différent de vouloir gagner. Tout le monde peut faire du sport à son rythme.

› Comment sait-on que l'on est malade ? A qui peut-on en parler ?

Information à transmettre : Quand tu es malade, le médecin te donne des médicaments pour aller mieux. Certaines maladies se reconnaissent facilement comme par exemple la varicelle : c'est elle qui donne les boutons rouges qui grattent. Quand tu as chaud et froid, c'est en général à cause de la fièvre.

› Pourquoi faut-il se protéger du soleil ? Comment faire ?

Information à transmettre : les gestes essentiels pour se protéger. Se reporter au support de prévention : [Risques solaires - Ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir](#). Santé Publique France.

› Est-ce la même chose de boire de l'eau et boire un soda ou une boisson sucrée ? Pourquoi ?

Information à transmettre : les conseils essentiels pour boire suffisamment. [De l'eau sans modération](#). Santé Publique France.

MESSAGE CLÉ

L'hygiène de vie c'est prendre soin de soi ! Une attention tout au long de la vie



LES PARTIES DU CORPS

SÉQUENCE
1/5

La découverte du corps comporte 5 séquences :

les parties du corps, le visage, les 5 sens, les bruits et les productions du corps, la croissance.

INTRODUIRE LA NOTION DE HANDICAP ET DE TOLÉRANCE

Parfois, le corps marche moins bien quelques fois ce n'est pas grave et d'autres fois, c'est plus grave. Par exemple quand les yeux ne voient pas clair, que l'on a une mauvaise vue, alors on porte des lunettes.

Si on entend mal, on peut porter des appareils auditifs. Les personnes aveugles sont guidées par leur chien.

Et pour les personnes qui ne peuvent plus marcher, elles se déplacent en fauteuil roulant.

Le handicap, la maladie, risquent d'isoler les personnes parce que les autres ne prennent pas le temps de les rencontrer.

FIN DE SÉANCE

RETOUR AU CALME

Faire asseoir les enfants pour dire que la séance est finie.



QUESTIONS

- › Qu'est-ce que vous avez appris de nouveau ?
- › Avez-vous appris des nouvelles parties du corps ?

Valoriser les enfants pour leur participation.

Pour conclure la séance, faire écouter la chanson : [Fais voir le son \[2'40\]](#). Steves Waring.



CONSIGNE

Installez-vous confortablement et écoutez la chanson. Si vous le souhaitez, vous pouvez chanter aussi.

NOTIONS CLÉS À ABORDER

Mots attendus (termes que la plupart des enfants sont censés connaître) : Tête, dos, ventre, pieds, jambes, genoux, fesses, cou, mains, bras, avant-bras...

- › **La tête** : Le cerveau, caché à l'intérieur de la tête, contrôle tout le corps ! Il permet de réfléchir, de retenir et mémoriser, mais pas que ! C'est lui qui vous permet de bouger vos bras, vos jambes et tout votre corps ! Surpris ?
- › **Le cou** : Situé en dessous de la tête, il est là pour la soutenir. Lorsque vous mangez, les aliments traversent la trachée, située à l'intérieur du cou, pour arriver jusque dans l'estomac, lui à l'intérieur du ventre.
- › **Les bras** : Des muscles sont situés sous la peau des bras (mais aussi un peu partout dans le corps) et grossissent lorsque l'on fait du sport.
- › **Les mains** : nous en avons 2, avec 5 doigts chacune. Elles sont indispensables pour écrire, saisir ou même se gratter le bout du nez, ... mais aussi, caresser, et dire bonjour !
- › **Les doigts** : Nous en avons donc 10 en tout. Les « doigts des pieds » ne sont pas des doigts mais des « orteils ». Ils sont également au nombre de 10, soit 5 à chaque pied.
- › **Les jambes** : Les jambes grandissent au fur et à fur de la croissance. Souvent, elles s'allongent d'un coup durant la puberté, à l'adolescence. Il faudra attendre un peu pour dépasser maman et papa.
- › **Les pieds** : C'est grâce à eux que nous tenons debout ! On peut marcher, sauter, danser dessus sans tomber. Le dessous des pieds est très sensible, gare aux chatouilleux !

Mots à travailler spécifiquement (adapter les niveaux et les mots utilisés en fonction du groupe) :

- › Poignet, cheville, talon, épaule, cuisse, mollet, hanche, taille, coude, sexe.

Notions de tolérance et de handicap

- › [La personne handicapée, semblable et différente](#) [pp. 3-5]. In : Tous différents, tous égaux. UNICEF