



# LA CONSTITUTION DU CORPS HUMAIN

SÉQUENCE  
2/3

La découverte du corps comporte 3 séquences :

les différences physiques, la constitution du corps humain et les apparences

✓ Durée : 30 à 60 minutes

📍 Lieu : salle conviviale



## PUBLIC : 3 - 5 ANS

- › Avoir participé aux séquences sur la découverte du corps (groupe 1) et à la séquence sur « Les différences physiques »



## ANIMATEUR.RICE.S : 1 OU 2

### Prérequis :

- › Avoir pris connaissance de la fiche
- › Avoir des notions de base sur le corps et son fonctionnement



## SUPPORT.S ET MATÉRIEL

- › Planche du corps humain, des organes et os.
- › Les silhouettes (annexe)
- › Paperboard, ciseaux, colle



## OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- › Connaître la constitution du corps (parties internes)
- › Connaître les principaux organes du corps humains
- › Localiser ces principaux organes et connaître leur fonction dans l'organisme
- › CPS : Avoir conscience de soi

## RESSOURCES

- › [Le corps humain](#) - MAXICOURS.com
- › [Le corps humain](#) - Soutien67.free.fr
- › [La petite grenouille](#), méditation pour les enfants - Extrait du livre « Calme et attentif comme une grenouille » d'Eline Snel (éditions Les Arènes).

## ACCUEIL

- › L'animateur-riche 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-riche 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-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler des différentes parties du corps.
- › L'animateur-riche explique que la séance d'aujourd'hui va permettre de parler du corps humain et de quoi il est constitué.

## EXEMPLE D'ANIMATION DE BIENVENUE

Technique d'animation : Pour débiter la séance, les animateurs proposent un jeu musical.

Les enfants se déplacent dans la pièce en marchant, une musique est diffusée dans la pièce. L'animateur-riche interrompt la musique et demande à ce que les enfants prennent la pose proposée comme par exemple : rester jambe droite et bras gauche levés. A chaque arrêt de la musique l'animateur-riche donne une nouvelle pose à reproduire.



## CONSIGNE

Je vais lancer la musique. Quand vous entendez la musique déplacez-vous dans la salle. Vous pouvez marcher, sautiller, danser... Prenez la position que je vais vous dire dès que la musique s'arrête.



# LA CONSTITUTION DU CORPS HUMAIN

SÉQUENCE  
2/3

**La découverte du corps comporte 3 séquences :**  
les différences physiques, la constitution du corps humain et les apparences

## ÉTAPE 01



### OBJECTIFS

› Connaître les différents éléments constituant l'intérieur du corps



### CONSIGNES

En introduction l'animateur-riche demande aux enfants s'ils savent ce qu'il y a à l'intérieur du corps, les différents éléments le constituant.

« Pouvez-vous me dire les 3 principales choses que l'on retrouve dans le corps humain ? De quoi est-il constitué ? »



### QUESTIONS

L'animateur-riche peut orienter les réponses en posant les questions suivantes :

- › qu'est ce qui te permet de te tenir droit ?
- › grâce à quoi peux-tu remuer ton corps ?
- › qu'est ce qui te permet de courir ?
- › qu'est ce qui donne la couleur bleue sous ta peau ?

Les principaux constituants du corps humain sont :

Les os, les muscles et les organes.

Après avoir identifié les 3 grandes catégories constituant le corps humain, l'animateur va faire un focus sur le squelette, les os.

Quels os connaissez-vous ? Et savez-vous où ils se situent ?

Laisser le groupe s'exprimer. Vous pouvez vous appuyer sur les planches anatomiques.

Le squelette est formé de plus de 200 os.

C'est lui qui soutient ton corps et protège tes organes.

### MESSAGE

Notre corps, en chair et en os, nous porte !

## ÉTAPE 02



### OBJECTIFS

› Connaître des principaux organes du corps humains et leur fonctionnement



### CONSIGNES

Après avoir identifié les principaux os du corps humain, l'animateur-riche va ensuite inviter le groupe à s'intéresser plus précisément aux organes.

Consigne :

Pouvez-vous me nommer tous les organes que vous connaissez ? Me dire où ils se situent et leur fonction ?



### QUESTIONS

Pour guider les réponses, il peut proposer les questions suivantes :

- › quel organe bat dans ton corps ?
- › où passe l'air que tu respires et à quoi sert-il ?
- › que devient la nourriture dans le corps ?
- › qu'est ce qui fait fonctionner ton corps, qu'est ce qui le commande ?

L'animateur note l'ensemble des réponses sur un paperboard.

Les organes et grandes fonctions vitales à aborder dans cette partie sont : le cœur et les vaisseaux sanguins, les poumons et la respiration, le tube digestif, le cerveau et les nerfs.

Chaque organe assure une fonction :

- › ton cerveau commande tes gestes et tes pensées,
- › tes deux poumons te permettent de respirer,
- › ton cœur fait circuler le sang dans tout ton corps,
- › l'estomac, le foie et les intestins te permettent de digérer les aliments que tu manges,
- › tes deux reins fabriquent l'urine qui est envoyée dans la vessie puis évacuée.

### MESSAGE

Le corps, immobile ou en mouvement, n'arrête pas de travailler !



# LA CONSTITUTION DU CORPS HUMAIN

SÉQUENCE  
2/3

**La découverte du corps comporte 3 séquences :**  
*les différences physiques, la constitution du corps humain et les apparences*

## ÉTAPE 03



### CONSIGNES

*L'animateur demande ensuite aux enfants de placer sur la silhouette les différents organes à disposition pour s'assurer de la bonne compréhension de la localisation des organes dans le corps. Pendant que l'enfant place l'organe, l'animateur peut rappeler brièvement sa fonction.*



### QUESTIONS

*Pouvez-vous coller au bon endroit sur la silhouette les différents organes.*

*Demandez à chacun des enfants de montrer son collage et de choisir de parler d'un organe : préciser où il se situe dans le corps et la fonction.*

## FIN DE SÉANCE

### RETOUR AU CALME

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



### CONSIGNE

*Pour favoriser le retour au calme, vous pouvez proposer une petite séquence de sophrologie. Il existe des vidéos pour les enfants sur les supports comme youtube : La petite grenouille, méditation pour les enfants*

*Demandez aux enfants comment ils se sont sentis pendant l'animation (vous pouvez vous appuyer sur les smiley des émotions pour cela). Questionnez les pour savoir ce qu'ils ont retenu et s'ils ont appris des nouvelles connaissances sur leur corps.*



# LA CONSTITUTION DU CORPS HUMAIN

SÉQUENCE  
2/3

**La découverte du corps comporte 3 séquences :**

*les différences physiques, la constitution du corps humain et les apparences*

## NOTIONS CLÉS À ABORDER

L'intérieur du corps est composé de différents éléments. Les principaux éléments à connaître sont les suivants :

**Les os :** Le corps humain en contient plus de 200, de tailles différentes et de toutes les formes. Ils sont repartis dans l'ensemble des parties du corps. Ils constituent le squelette. Sans squelette, le corps ne tiendrait pas debout. Les os s'emboîtent au niveau des articulations. Grâce aux articulations, les os bougent entre eux ce qui te permet de plier les doigts ou lever le bras par exemple. Parfois lorsque l'on tombe, on peut se casser un os. L'os va se réparer. Il faut parfois subir une opération pour d'abord le remettre droit et souvent l'immobiliser par un plâtre pendant plusieurs semaines.

**Les muscles :** Les muscles sont fixés sur les os. Ils sont cachés sous ta peau et dans tes organes. Il en existe plus de 600, gros ou petits. Ils te permettent d'effectuer les mouvements et d'avoir de la force, de la souplesse. Quand tu cours, tu ris... tu utilises certains muscles. Plus on fait travailler les muscles, plus ils grossissent. Pour ne pas se blesser, il faut s'échauffer avant l'effort.

**Le cœur :** le cœur est l'organe qui te permet de vivre. Il est aussi gros que ton poing. Il se situe dans la cage thoracique. Il fonctionne comme une pompe. Il se contracte et se relâche pour faire circuler le sang dans tes organes, cela crée les battements de ton cœur. Il s'adapte à ton activité et aux besoins de ton corps. Quand le cœur s'arrête de battre, on ne peut plus vivre, c'est la mort.

**Les vaisseaux sanguins :** ils forment des petits tuyaux sous la peau et dans le corps. Ils transportent le sang aux différents organes grâce au travail du cœur. Le sang circule partout dans ton corps pour lui apporter ce qu'il lui faut pour vivre (oxygène et éléments nutritifs). Le corps fabrique du sang sans arrêt. Ton corps contient environ 5 litres de sang. Si tu te coupes, du sang coule de ta plaie, tu saignes et il faut te faire un pansement. Ce n'est pas grave car ton corps fabrique tout le temps du sang.

**Les poumons :** L'air passe par le nez ou la bouche avant d'entrer dans tes deux poumons. Quand il rentre dans tes poumons, on dit que tu inspires et quand il en ressort, on dit que tu expires. C'est la respiration. L'air apporte l'oxygène nécessaire pour vivre. Les poumons se situent dans la cage thoracique, près du cœur. As-tu remarqué que quand tu cours ta respiration s'accélère et que des fois tu es essoufflé ? C'est normal, quand tu mets ton corps en activité, tes muscles ont besoin de plus d'oxygène pour affronter cet effort.

**Le tube digestif :** Il est composé de différents organes (la bouche, l'œsophage, l'estomac et les intestins) qui permettent la digestion. La digestion, c'est la transformation de la nourriture que tu manges pour fabriquer de l'énergie ; cette énergie permet à ton corps de fonctionner. La digestion dure plusieurs heures. A la fin de la digestion, ce qui n'est pas utile au corps est éliminé dans les toilettes (urines et selles). L'eau que tu bois passe par ton tube digestif. Elle sert à hydrater ton corps ; l'eau constitue un élément essentiel pour ta santé. Pour être en bonne santé, il faut se nourrir correctement et varier ses aliments. Chaque aliment apporte des nutriments différents au corps, il est donc important de varier les aliments que tu manges. Mais attention, tous les aliments ne doivent pas être consommés dans les mêmes quantités. Evite de manger en trop grande quantité les aliments gras et sucrés. Pour être en bonne santé, la recette c'est de manger de tout !

**Le cerveau :** Le cerveau commande tout le corps, tout ce que tu fais passe par ton cerveau. Il travaille tout le temps, même quand tu dors. Il te permet de rêver, d'apprendre mais aussi de bouger... Il se situe dans la boîte crânienne. Il envoie ses messages au corps par l'intermédiaire des nerfs (ils ressemblent à des fils, ils envoient également des messages venant du corps au cerveau). Les émotions que tu ressens (joie, tristesse, colère...) naissent dans ton cerveau.