

Lettre d'infos à destination des familles et des assistantes maternelles de la Communauté de communes de la Châtaigneraie Cantalienne. Pour garder le contact et vous accompagner durant cette période de confinement le service enfance jeunesse va chaque semaine réaliser une lettre recensant plusieurs idées pour occuper de manière ludique vos enfants.

**POUR LES PETITS** par les animatrices des RPE et l'équipe de la crèche Les P'tites Canailles

### La Peinture Gonflante

#### *Recette de la peinture gonflante :*

Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 1 cuillère à café de levure chimique ou bicarbonate alimentaire
- Un peu d'eau

Recette :

Verser la farine et le sel dans chaque récipient selon le nombre de couleur choisit (un récipient par couleur),

Ajouter la levure ou le bicarbonate,

Ajouter un peu d'eau et mélanger (la texture doit être velouté)

Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire ou de peinture et mélanger à nouveau

Laisser ensuite place à l'imagination car le mélange est prêt, en séchant la peinture gonflera.



### Comptine

#### Monsieur Pouce :

- Toc Toc Toc Monsieur pouce es-tu là ? (poing fermé pouce à l'intérieur toquer avec l'autre main)
- Chut je dors (mimer chut et l'endormissement)
- Répéter 2 fois, la 2<sup>ème</sup> fois le pouce sort : coucou me voilà
- Je fais le tour de ma maison (faire le tour du visage avec son doigt)
- Je ferme les fenêtres (passer son doigt sur les yeux)
- Je descends les escaliers (faire descendre son doigt sur le nez)
- J'appuie sur la sonnette (appuyer sur son nez)
- Et je rentre dans ma maison (pouce dans la bouche)

## Créons un bâton de pluie



### Créons notre bâton de pluie :

Matériel :

Rouleau d'essuie-tout vide, scotch (épais si possible), peinture et laine (pour le décorer), des petits clous, riz ou autre féculents.

1ère étape : Fermer une extrémité du tube avec du scotch ou du carton et du scotch.

2ème étape : Planter les petits clous en suivant la ligne de la spirale qui entoure le rouleau (espacer d'au moins 1 ou 2cm.)

3ème étape : Remplir le tube de riz (en mettre une quantité suffisante pour que ça donne un joli bruit) et reboucher la deuxième partie du tube avec carton et scotch hermétiquement

4ème étape : Pour éviter une blessure : masquer les têtes de clous avec du scotch en suivant la ligne en spirale

5ème étape : Il ne vous reste qu'à décorer votre bâton de pluie avec gommettes, peinture, laine, ect...

## Comptine

Je cache mes yeux :

### Je cache mes yeux...



Je cache mes yeux,  
Je montre mes yeux,  
Je mets les mains en l'air,  
Je cache mes yeux, je montre mes yeux  
Je mets les mains derrière le dos  
Sans dire un mot!

Je cache mes oreilles,  
Je montre mes oreilles  
Je mets les mains en l'air  
Je cache mes oreilles,  
Je montre mes oreilles  
Je mets les mains derrière le dos  
Sans dire un mot!

Je cache mon nez,  
Je montre mon nez,  
Je mets les mains en l'air,  
Je cache mon nez,  
Je montre mon nez,  
Je mets les mains derrière le dos,  
Sans dire un mot!

## Les bouteilles sensorielles

### Bouteilles sensorielles

#### Matériel:

- petites bouteilles
- liquide: eau, glycérine, liquide vaisselle, huile, savon transparent...
- paillettes, sequins, élastiques, pompons, petits jouets, boutons, plumes, bulles, pâtes, riz...

Possibilité de faire les bouteilles avec ou sans liquide.

- 1- Verser les objets de votre choix dans la bouteille.
- 2- Remplir à moitié la bouteille d'eau. Pour une eau colorée, vous pouvez ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire.
- 3- Remplir l'autre moitié d'huile ou de glycérine si vous souhaitez que les objets flottent plus doucement (optionnel)
- 4- Bien fermer la bouteille pour ne pas que les enfants puissent l'ouvrir. Pour cela, mettre de la super glue à l'intérieur du bouchon ou aidez vous d'un pistolet à colle et serrez bien.



## Activités autour de l'eau

### Pêche aux fleurs :

- Ramasser des fleurs.
- Remplir d'eau une grande bassine.
- Mettre les fleurs dedans.
- S'amuser à les attraper avec une petite passoire.

Variante : Tous objets pouvant flotter.

### La toilette des poupées :

- Poupée lavables
- Bassines
- Savon, gel douche
- Gants de toilette

Et c'est parti pour un bon moment pour faire comme.....

Variante : avec de la dinette, éponge coupée en deux ou quatre et un peu de produit vaisselle et hop là...

### Les petits plus :

Initiation à la méditation pour aider parents et enfants à prendre un peu de recul et faire une pause nécessaire pour se ressourcer. Ce site propose aussi des séances pour les enfants plus grands : <https://www.petitbambou.com/fr>

Pour découvrir d'autres comptines : <http://www.pausesmusicales.com/cr%C3%A9ations%20musicales.html>

## **POUR LES PLUS GRANDS** par les directrices et directeurs des ALSH

### **Le TIME'S UP**

Préparation : des petites fiches en papiers, disons 4 chacun. L'idéal c'est de le jouer à 3 ou 4... Chacun devra écrire discrètement le nom d'un personnage imaginaire ou réel, plier le papier en 2 et le glisser dans un chapeau. Bien remuer le chapeau avant le début du jeu !

Ce jeu se déroule en 3 manches, mais on peut simplifier en 2 manches pour les plus jeunes.

- 1<sup>ère</sup> manche : chacun son tour tire un papier et doit dire un maximum de mots pour faire deviner à la partie adverse le personnage ; on a le droit de tout dire mais seulement 1 minute chacun pour faire deviner un maximum de papiers. On a le droit de passer le papier qu'on arrive pas à faire deviner. Quand la minute est écoulée on change de joueur ! Et quand tout le monde est passé... On compte les papiers qu'on a gagné... et on les remet dans le chapeau pour la deuxième manche.
- 2<sup>ème</sup> manche : la même chose mais cette fois on a le droit de dire qu'un seul mot par papier !!
- 3<sup>ème</sup> manche : et cette fois-ci on a juste le droit de mimer !  
Evidemment celui qui a deviné le plus de papiers a gagné !

### **Les sablés (colorés et parfumés)**

On a rien inventé, et on trouve tout un tas de recettes faciles pour s'amuser avec les enfants sur internet ! Un mercredi en janvier au centre de loisirs de Maurs nous avons expérimenté celle-ci qui remporta un grand succès ! Lien internet : <http://dismamanonmangequoi.blogspot.com/2011/06/gouter-les-sables-colorés-et-parfumés.html>

Et sinon voici la recette simplifiée ci-dessous :

Mettre votre farine (500g) mélangée au sel directement sur le plan de travail. Émietter le beurre (125g) sur la farine et mélanger du bout des doigts les deux ingrédients jusqu'à ne plus sentir de morceaux de beurre et à obtenir une consistance de sable humide. Faire un puits au centre, y casser les œufs (3) et ajouter :

- Pour des sablés au citron : utilisez du jus de citron en bouteille (10 ml environ) + 120g de sucre + quelques gouttes de colorant jaune si vous avez !
- Pour des sablés à la fraise ou à la grenadine : utilisez du sirop (idem 10 ml) + 50g de sucre seulement + quelques gouttes de colorant rouge si vous avez !
- Pour des sablés au cacao : utilisez du cacao en poudre (20ml environ) + 50g de sucre
- Pour des sablés à la vanille : de l'arôme de vanille (quelques gouttes suffisent) + 120g de sucre...
- Etc, etc... vous pouvez varier les plaisirs !

Mélanger aux doigts doucement en ajoutant petit à petit toute la farine pour réajuster la consistance.

Il ne faut pas trop pétrir. L'écraser plusieurs fois avec la paume de la main jusqu'à ce que la pâte soit à peu près homogène. Mettre au frigo au moins deux-trois heures, voire une nuit.

Étaler la pâte au rouleau jusqu'à ce qu'elle atteigne 4mm d'épaisseur environ.

Faire les formes à l'emporte-pièces, et si vous n'en avez pas faites former des petites boules à écraser avec un verre par exemple, ça sera très bien !

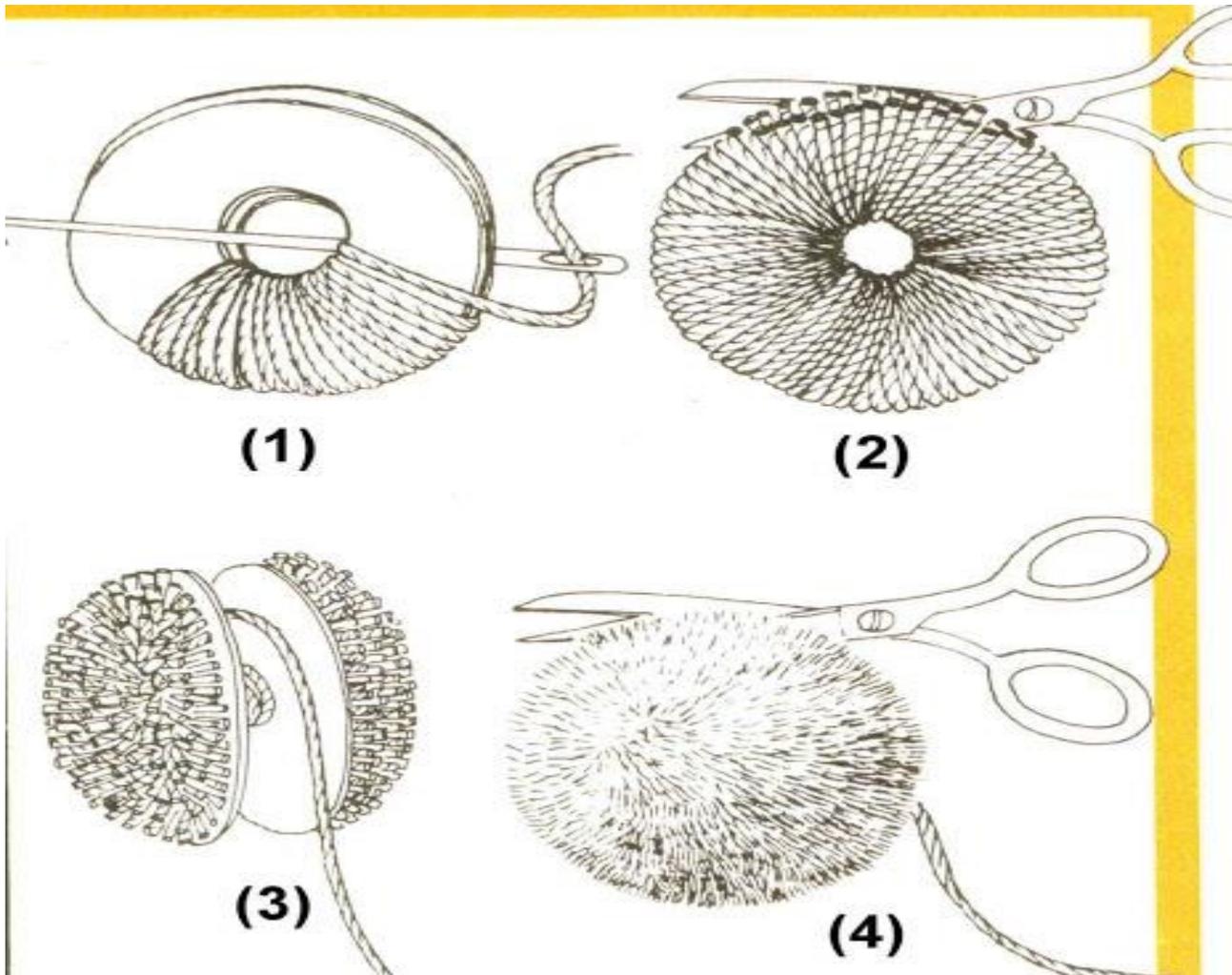
Les remettre au frigo le temps de préchauffer le four à 170°C. Cuire 8-10 minutes... C'est prêt !

## Les « chouettes » pompons !



Une activité traditionnelle qui nécessite : une paire de ciseaux, du carton, et de la laine !

Encore une fois il y a plein de modèles disponibles sur internet, mais sinon le schéma ci-dessous :



Donc : découpez 2 ronds dans du carton et faites tourner la laine autour, bien serrée jusqu'à faire tour le tour et même davantage (plus il y aura de tours et plus le pompons sera touffu !). Ensuite laissez passer la lame des ciseaux entre les 2 cartons et commencez à découpez... N'oubliez pas de faire passer un morceau de laine au milieu des 2 cartons et de bien serrer ! Enfin terminez la découpe : le pompon est prêt !

Pour transformer ce pompon en il faut rajouter un peu de colle et découper des petits éléments dans du carton coloré pour faire des pattes, des yeux, un bec !

Voici un gabarit si vous voulez, à adapter !

## Les moments sport

Vous pouvez faire des exercices sportifs sur des chansons comme « Le coach » de Soprano, ou d'autres chansons du même type. Inventez avec vos enfants une suite d'exercices à faire sur la musique.

Vous pouvez aussi choisir une autre musique et inventez une chorégraphie artistique et pas uniquement sportive. Par exemple « Allegria » du cirque du soleil, « cotton eye joe », « comptine d'un autre été » de Yann Tiersen. Créer un petit spectacle avec une intro, quelques figures ou enchaînements de danse et une fin. Cela vous fera passer un moment créatif et sportif.

Astuce : pour prolonger ce moment, ou si vos enfants y prennent vraiment goût, vous pouvez que ce soit pour les exercices de sport « purs », ou pour les « spectacles » vous déguiser (en sportif, avec du maquillage, ou autre qui est en rapport avec le thème de votre choré). Il ne faut pas hésiter à laisser aller son imagination. Si vous le sentez, inventez un décor. Bricolez 2 ou 3 petits éléments qui rendront le spectacle plus joli. Pourquoi pas cuisiner un petit goûter si vous voulez montrer le spectacle à papa ou maman le soir... Voyez comme une activité peut s'étendre à l'infini !



## Les moments détente

Si vous êtes fatigués de votre spectacle, et même si vous ne l'avez pas fait, vous avez droit à un petit moment de détente. Vous pouvez le faire à vos enfants à n'importe quel moment pour les calmer. Vous pouvez aussi leur apprendre pour qu'il vous le fasse à vous.

Asseyez votre enfant sur une chaise et bander lui les yeux. Mettez une musique douce. Vous pouvez commencer par lui faire les « griffes de tigre » sur la tête, avec vos ongles, et légèrement, passer partout sur le crâne. Ensuite, avec deux doigts, partez du milieu du front en allant jusqu'aux tempes. Puis massez-les en rond délicatement. N'hésitez pas à inventer.

Remplissez un seau d'eau chaude et mettez ses deux pieds dedans. Ensuite prenez en un et avec de l'huile végétale quelconque, massez doucement les pieds. Du talon au haut du pied. Ensuite chaque orteil en appuyant un peu au bout pour évacuer les tensions.



Comme c'était le cas pour le spectacle plus haut, vous pouvez allonger l'activité à l'infini. Si l'enfant a apprécié, réitérer le lendemain. A ce moment-là, créer une ambiance zen (mettez une bougie, mettez-vous dehors sous un arbre si vous avez un jardin...).

## Les compotes

La cuisine est un très bon moyen pour s'occuper. Voici trois recettes :

1<sup>ère</sup> recette : Mettez une dizaine de pommes coupées en morceaux dans un fond d'eau bouillante. Il faut qu'elles ramollissent. Ajoutez une orange non traitée et pourquoi pas quelques raisins secs. Ensuite mettez une gousse de vanille et 5cl de sirop d'érable. Ecrasez maintenant avec un pilon en bois ou une fourchette. Si vous avez, vous pouvez mixer.

2<sup>ème</sup> recette : Transformez 5 à 10 kiwis en compote en suivant le même procédé que dans la recette 1. Ajoutez 1 ou 2 cuillères à café de citron vert (ou citron jaune). Mettez pour finir 3 lamelles de gingembre frais et 5 cl de sirop d'agave (ou 20g de sucre).

3<sup>ème</sup> recette : Remplissez 1/3 des pots à verrine avec du fromage blanc. Finissez de remplir avec de la compote de mangue mélangée à un sachet de sucre vanillé.

(Si vous n'avez pas de mangues, achetez des pommes et un paquet de fruits rouges congelés. Mettez les pommes en compote et rajoutez entre 10 et 30% maximum de fruits rouges)

→ Toutes les recettes sont modifiables. Vous pouvez enlever ou rajouter des ingrédients selon ce que vous avez chez vous ou en fonction des fruits des saisons.



## Les petits plus :

Vous pouvez

Fabriquer du gel hydro alcoolique vous-même (seulement en cas de pénurie, le plus efficace étant de se laver régulièrement au savon).

Mélangez 20ml d'alcool à 90 avec 10 ml de gel d'Aloe vera (les deux produits sont disponibles en pharmacie). Rajoutez 5 gouttes d'huiles essentielles de tea tree et 5 gouttes d'huiles essentielles de Lavande fine qui sont des anti-bactériens naturels. Vous pouvez mettre 10 gouttes de l'un ou 10 gouttes de l'autre.

Fabriquez également votre masque en tissu :

Suivez un tutoriel sur internet car pour que le masque soit réellement efficace et stop les microgouttelettes d'un éternuement, il faut suivre un protocole bien défini. Superposer des couches de tissu ne suffit pas.

N'oubliez pas aussi les jeux de sociétés, livres et puzzles qui dorment souvent dans les placards, quelques recettes de cuisine faciles, et toutes les activités du quotidien auxquelles vous pouvez faire participer vos enfants de façon ludique : mettre la table, faire une petite vaisselle dans une bassine, ranger les objets par couleurs, formes...

Et essayez de mettre de côté un peu de matériel à recycler, par exemple :

- Des pots de yaourts
- Des rouleaux de papier toilette
- Chutes de tissus
- Du carton léger (boîtes de céréales) ou plus rigide (colis ?)
- De la laine