

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

Comptine :



Atelier créatif : poissons d'avril

POISSONS D'AVRIL AVEC DES ASSIETTES EN CARTONS

Commencez par découper un triangle pour faire une sorte de Pacman avec votre assiette en carton.

Utilisez ce même triangle pour former la queue de votre poisson. Pour cela, il suffit de coller ce triangle au dos de l'assiette.

Un peu de peinture, quelques gommettes...



Yoga pour enfants

UNE ACTIVITE LUDIQUE AUX NOMBREUX BIENFAITS!

Vous savez sans doute que le yoga est une excellente façon d'évacuer les tensions corporelles et mentales, c'est le cas pour les adultes... mais pour les enfants aussi!

Les bienfaits de la méditation et du yoga chez l'enfant sont nombreux et reconnus mais aussi et surtout parce qu'une pratique en famille vous permettra de partager une activité complice et de développer encore le lien d'attachement qui vous unit.

Voici quelques conseils pour mettre en place votre séance à la maison :

- Vous pouvez démarrer le yoga avec votre enfant dès 3 ans en vous concentrant sur des exercices ludiques : imiter les animaux, prendre conscience de la respiration à l'aide d'une plume ou d'un ballon. A partir de 6/7 ans, vous pourrez commencer à préciser les postures même si l'imaginaire peut rester un élément important de vos séances,
- Si votre enfant ne vous semble pas très attentif, ne remettez pas en cause votre capacité de transmission, acceptez que c'est juste ainsi que la séance est pour aujourd'hui dans le moment présent,
- Préparez votre séance à l'avance en choisissant les postures et les exercices que vous allez proposer,
- Acceptez que certains exercices ne plaisent pas à votre enfant, que chaque séance varie et que les effets diffèrent d'une séance à l'autre,
- Privilégiez une séance de courte durée (mieux vaut 10 minutes tous les jours que 2 heures une fois l'an),
- N'hésitez pas à mettre de la musique douce pour vous plonger dans l'ambiance,
- Lâchez prise pour que la séance soit un moment de partage ludique... ne vous prenez pas trop au sérieux !

Prévoyez pour chaque séance :

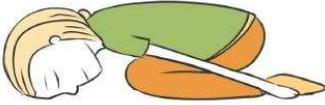
Un temps de recentrage : s'installer confortablement en position assise. Se centrer sur sa respiration puis réchauffer les mains en frottant les paumes l'une contre l'autre jusqu'à les rendre bien chaudes et les poser sur le sommet du crâne, sur les yeux, la nuque puis masser les épaules, le bas du dos, les genoux...

Concentrez-vous sur la sensation de chaleur, puis lorsque vous enlevez les mains sur la sensation de rafraîchissement. Si tout le monde baille, c'est gagné !

Un temps de respiration : imaginez que vous cueillez une fleur et que vous l'amenez près de votre nez. Inspirez longuement et doucement son parfum par le nez puis en expirant par la bouche pour le répandre partout autour de vous.

Un temps de mouvement : Choisissez seulement quelques mouvements parmi ceux proposés.

www.unjourunjeu.fr



l'escargot

La posture de l'escargot permet de détendre le corps et de se concentrer sur sa respiration. Elle aide aussi à ouvrir la cage thoracique et à étirer le dos.

difficulté

● ○ ○ ○ ○ 1/5

www.unjourunjeu.fr



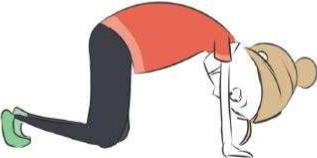
le bébé

La posture du bébé est utile pour se détendre et retrouver le calme. Pour l'effectuer, s'allonger sur le dos, attraper ses pieds avec ses mains et tirer doucement dessus à plusieurs reprises.

difficulté

● ○ ○ ○ ○ 1/5

www.unjourunjeu.fr



le chat

La position du chat aide à relaxer le dos. Elle permet aussi de travailler la coordination des mouvements avec la respiration. Chose très importante dans le yoga.

difficulté

1/5

www.unjourunjeu.fr



le papillon

La position du papillon aide l'enfant à se concentrer, elle est adéquate pour la méditation. C'est une position assise et confortable, qui renforce la colonne vertébrale et le dos.

difficulté

1/5

www.unjourunjeu.fr



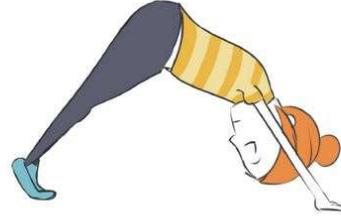
le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

difficulté

3/5

www.unjourunjeu.fr



le chien

La position du chien tête en bas favorise le flux sanguin du cerveau. Parfait pour le calme intérieur. Elle permet aussi de renforcer la musculature des bras et étire les mollets.

difficulté

2/5

Le parcours motricité à la maison.

Petite note pédagogique : l'atelier motricité répond à un besoin de bouger essentiel pour l'enfant, il lui permet d'appréhender l'espace, d'exercer son équilibre et développer la motricité globale pour un meilleur développement de sa motricité fine. Il donne la possibilité de découvrir différentes sensations corporelles telles que rouler, sauter, s'équilibrer, l'appréhension de la hauteur... L'adulte est là pour assurer sa sécurité physique mais aussi affective de par son attitude à savoir l'encourager par la voix, le regard et ainsi favoriser sa confiance en lui. L'atelier doit toujours se terminer par un retour au calme par exemple en s'allongeant sur un tapis en écoutant une musique douce et pourquoi pas un petit massage relaxant !

- Utiliser des choses à grimper, à escalader qui font travailler au niveau de l'agilité et l'équilibre.

- Mettre en place un petit slalom avec des verres en plastique ou autres objets incassables (bassines renversées, pot de fleurs à l'envers...)
- Tendre un drap entre 2 chaises pour faire un tunnel.
- A l'aide de scotch coloré, définir une ligne au sol : un pied devant l'autre pour faire travailler la précision et l'agilité au niveau du développement moteur.
- On peut inclure différentes textures dans le déplacement pied-nu pour apporter des informations sensorielles et motrices afin de stimuler toute la motricité globale. Par exemple des sets de table texturés, du papier bulle, des tissus en coton ou des polaires, coller des grains de café sur du polystyrène, dans un sac de congélation solide verser du riz pour créer comme des dalles sensorielles, des coussins
- Installer des bassines avec différents éléments : sable, graines, eau, petites cailloux, sacs à glaçons recouverts d'un tissu idem avec une bouillotte.
- On peut créer avec une ficelle que l'on noue entre deux surfaces des lignes de différentes hauteurs que l'enfant doit franchir en rampant ou sautant.



Chenilles avec bouchons de bouteille :

Chenilles avec bouchons de bouteille :

Matériel :

- bouchons
- fil scoubidou
- perles
- yeux mobiles

Déroulement : L'adulte doit au préalable percer les bouchons et faire un nœud au bout du scoubidou. L'enfant peut ensuite enfile les bouchons et les perles en alternant quand il le souhaite. Terminer en faisant un nœud au bout du dernier bouchon et coller les yeux mobiles.



Dessiner des ombres

Dessin avec l'ombre de figurines posées

face au soleil

Poser une feuille au sol, disposer des figurines au bord de la feuille, face au soleil, afin que l'ombre de celles-ci se diffusent sur le papier. L'enfant peut alors tracer les contours de l'ombre et ensuite colorier son dessin ou l'agrémenter de gommettes ou autre.



Jeu de photos

À force de nous voir prendre des photos, les enfants aiment bien, eux aussi, être photographes de temps en temps. Voici un jeu de photo qui est simple, mais très ludique, pédagogique et avec beaucoup de possibilités pour différentes variantes de jeu.

Matériel : appareil photo numérique ou téléphone

Lieu : intérieur ou extérieur

Nombre de joueurs : 2 joueurs



1. Laissez un joueur aller prendre une photo de ce qu'il veut, mais elle ne doit pas être très explicite. Pour ce faire, montrez à votre enfant comment zoomer avec l'appareil photo pour qu'il puisse capturer de petits détails ou bien proposez lui de prendre la photo de très près.

2. Pendant ce temps l'autre enfant (ou vous) ne doit pas regarder où va le photographe.

3. Le photographe ramène l'appareil photo et affiche l'image sur l'écran d'affichage. L'autre personne doit deviner quel est l'objet sur la photo et où elle a été prise.

Variantes du jeu photo :

- Ajoutez un délai. Donnez 1 minute à l'enfant pour trouver l'objet dans la photo.
- Définissez une couleur qui doit être dans la photo.
- Définissez une catégorie pour chaque photo : nature, objet, personne...
- Laissez 3 chances de deviner où la photo a été prise.
- Après le jeu, imprimez les photos en double et utilisez-les pour faire un Memory

Ce jeu vous apportera à coup sûr des fous rires !!!

Jeu sur les cinq sens

Faire deviner des objets, des bruits, des fruits, des odeurs... aux enfants, vous êtes le meneur de jeu.

- **1 enfant** : compter le total des points
- **2 enfants ou plus** : les mettre en concurrence, compter et comparer le total de points



Les points :

Lorsque la question est posée à l'enfant il peut choisir entre 3 façons de répondre : soit il répond directement, soit il choisit 4 propositions de réponses, soit 2 propositions de réponse (c'est le même principe que le jeu télévisé « Tout le monde veut prendre sa place »)

- ❖ Si l'enfant trouve du premier coup : 5 points
- ❖ Si l'enfant trouve à l'aide de 4 propositions de réponses : 3 points
- ❖ Si l'enfant trouve à l'aide de 2 propositions de réponses : 1 point
- ❖ Si l'enfant ne répond pas correctement : 0 point

La vue :

- 5 objets sont déjà posés sur la table. Après observation les joueurs ferment les yeux et le meneur en profite pour ajouter un objet. Quel est cet objet ?

- Tous les objets sont posés sur la table. Après observation les joueurs ferment les yeux pendant que le meneur de jeu retire 1 objet. Quel objet est manquant ?
- Tous les objets sont posés sur la table. Toujours après une période d'observation, les joueurs ferment les yeux et le meneur déplace 1 objet. Quel objet est-ce ? Quelle était sa place avant l'échange ?

L'odorat : Bander les yeux de tous les joueurs... Le meneur de jeu va leur faire sentir différentes odeurs qu'ils devront identifier. Pour les odeurs vous pouvez utiliser par exemple : une fleur, du miel, des fruits...etc

L'ouïe :

- Soit les joueurs se bandent les yeux, soit le meneur de jeu se cache sous un drap. Le meneur va leur faire entendre des bruits qu'ils vont devoir identifier : déchirer du papier, faire couler de l'eau, tousser, claquer des doigts, froisser du papier, taper des mains, faire bruissier un trousseau de clefs...etc
- A l'aide d'un poste CD, passer différents morceaux musicaux aux enfants, ils doivent deviner le titre de la chanson ou le nom de l'artiste (au choix)

Le goût : ce jeu est toujours très drôle à faire, en effet après avoir bandé les yeux des enfants, le meneur leur fait goûter et deviner différents aliments aux goûts bien prononcés (amer, sucré, salé...).

Le toucher : après avoir caché différents objets (laine, coton, riz, télécommande, feuille...) dans un sac pas trop épais (mais tout de même bien opaque) le meneur laisse les enfants tâter les objets afin qu'ils les devinent.

Activités avec des ballons de baudruches

Matériels :

- Ballons de baudruche, balles, feutres, journaux, laines, crépons, craies, riz

Situation 1

Gonfler le ballon ou remplissez la de sable ou de riz et le décorer (visage aux feutres, cheveux en laine par exemple ou tout autres idées possibles avec collage de papier, dessins multiples.....). Divers personnages apparaissent et vous pouvez monter une troupe de théâtre et toute sa mise en scène.



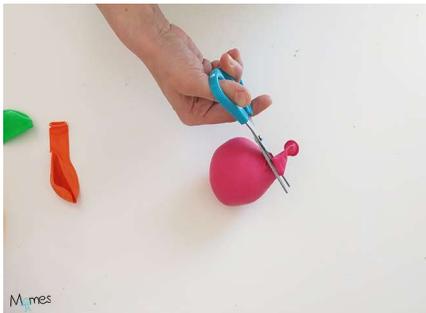
Jeu de ballon de baudruche

- Jongler avec un ballon (avec 2) sans qu'il touche le sol (toutes parties du corps, variantes : le toucher le moins (le plus) de fois possible sans qu'il touche le sol sur 1 minute, faire une partie à 2, style « volley » par-dessus une table (un fil tendu) sans qu'il touche le sol, ou style « tennis » seul ou à 2 contre un mur par-dessus un filet fictif (radiateur) ou style « foot » au pied par-dessus un traversin posé au sol par exemple.

Toute idée est bonne, et les règles sont évolutives, c'est vous qui allez les définir au fur et à mesure du jeu, s'envoyer le ballon en le touchant avec la même partie du corps que son partenaire ou l'inverse par exemple

Jonglage

- Remplir un ballon avec du riz, semoule ou boulgour grosseur d'une balle en fonction des mains de votre enfant. Pour solidifier, ne pas hésiter à mettre 2 ballons. Cela vous fait une balle de jonglage et c'est partie pour lancer, rattraper avec la même main, lancer d'une et rattraper de l'autre, le faire en simultané avec 2 ballons et voilà comment on devient un jongleur. Astuce : le faire avec 2 petits foulards ou mouchoirs pour commencer. Votre balle peut également servir comme un « anti déprimeur » en la manipulant en continu !



Morpion Géant

Morpion géant :

Préparation : dessiner un tableau au sol à l'aide de ruban adhésif et dessiner des croix et des ronds sur des assiettes en carton. C'est parti !



A LA SEMAINE PROCHAINE !

Si vous souhaitez nous laisser des photos souvenirs de ces activités vous pouvez nous les envoyer à accueil@chataigneraie15.fr, nous pourrions avec votre accord les diffuser sur notre site internet ou notre page facebook