

# 5 activités à faire avec votre enfant

*Avant le dodo*



## Références

*Voici quelques sites internet qui vous permettront de trouver d'autres activités ainsi que des informations sur les bienfaits de l'activité physique chez le enfants.*

*Bonne lecture!*



**Vraiment!!**



**Plus ou moins!**



**Pas du tout**

- Activités parents-enfants. [www.yoopa.ca/loisirs](http://www.yoopa.ca/loisirs)
- Naître et Grandir. <http://www.naitreetgrandir.net/>
- Maman pour la vie. <http://www.mamanpouurlavie.com/>
- Aux petites mains. <http://auxpetitesmains.free.fr/index.htm>
- Yoga. <http://www.susankramer.com/yogafrancais.html>



Chers parents,  
Ce petit guide vous supportera pour faire en sorte que le moment du coucher soit propice au rapprochement et à la détente. Nous vous proposons d'essayer une activité par soir pendant une semaine pour en constater vous-même les bienfaits.

Notez votre appréciation des activités au bas de chaque page,

Car il est important de cibler des activités qui vous plaisent à tous les deux pour créer un moment de plaisir PARTAGÉ. Nous ferons un retour avec vous lors d'une prochaine rencontre. D'ici là nous vous souhaitons...

Bonne exploration et beaucoup de plaisirs partagés!



## Défi :

Demandez à votre enfant de s'étendre au sol (pour plus de confort, placez une petite couverture ou une serviette sous votre enfant). Indiquez à votre enfant de fermer ses yeux et de garder son corps le plus « mou » possible. Faites bouger différentes parties de son corps: faites des ronds avec le bras gauche, pliez sa jambe droite... inversez ensuite les rôles.



*La relaxation améliore la connaissance que l'on a de son corps et ainsi, améliore la connaissance que l'on a de soi-même!*

## Roche qui roule

Votre enfant peut être assis, ou couché dans son lit. Prenez une petite balle ou son toutou favori. Passez doucement l'objet sur le dos, les bras, les jambes de votre enfant. Demandez à votre enfant de garder les yeux fermés.

Après quelques secondes, c'est au tour de votre enfant de faire le massage...



J' ai apprécié l' activité



Mon enfant a apprécié l' activité





## Défi :

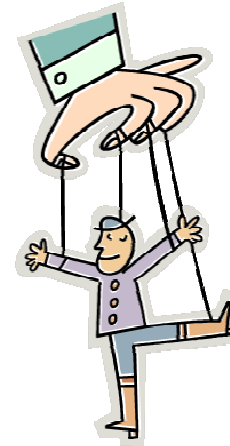
Votre enfant peut nommer les parties du corps qui sont massées.



*La relaxation est très bénéfique. Elle permet à votre enfant de se libérer des tensions musculaires et à contrôler ses tensions affectives*

## *Le repos de la marionnette*

Votre enfant, dans la position debout, est une marionnette à fils. La position de départ est droite, les bras et les mains en l'air. Vous coupez doucement les fils de la marionnette, en commençant par les poignets, les bras, le dos, etc. Votre enfant doit passer de la position debout, à celle détendu sur le dos.



J'ai apprécié l'activité



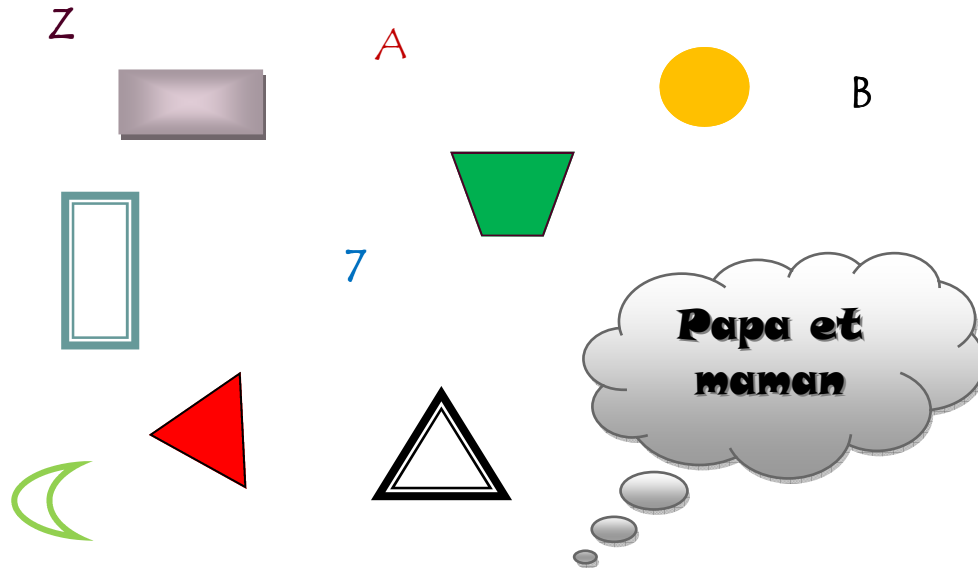
Mon enfant a apprécié l'activité





## Défi :

Selon l'âge de votre enfant, faites-lui deviner des choses avec lesquelles il commence à se familiariser: *les formes, les lettres, les chiffres, etc.*



*Cette activité développera la sensibilité de votre enfant, ce qui l'aidera à mieux identifier les informations qu'il reçoit du monde extérieur.*

## Souffler les nuages



Votre enfant se tient *debout*, les *bras le long du corps*. Invitez-le à imaginer qu'il y a des nuages blancs et floconneux au-dessus de lui et qu'il veut les chasser.

Dites-lui de lever ses bras vers les nuages en inspirant profondément par le nez, puis de souffler sur les nuages en expirant lentement par la bouche et en poussant avec ses mains.



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité





## Défi :



Faites jouer de la musique douce pour favoriser encore davantage la détente. Lorsqu'il pousse les nuages avec ses mains, votre enfant doit essayer de suivre le rythme de la musique.



*Cette activité de respiration favorise la prise de conscience du corps. Elle permet aussi de mieux oxygéner le corps et le cerveau.*

## Dessins invisibles

Placez-vous assis, derrière votre enfant. Dessinez avec votre index sur le dos de votre enfant. Selon l'âge, votre enfant essaie de deviner ce que c'est. Au bout d'un certain temps, changez les rôles.

Faites pratiquer votre enfant avant de commencer le jeu de devinette.



J'ai apprécié l'activité



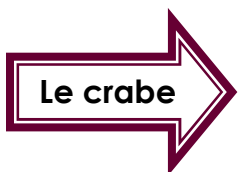
Mon enfant a apprécié l'activité





## Défi :

Essayez d'autres animaux!



*Le yoga permet à l'enfant de travailler son tonus (ici, des bras et des jambes), tout en se relaxant. C'est le moyen idéal pour évacuer et gérer le stress!*

## Le chat

Installez-vous à côté de votre enfant, et placez-vous à quatre pattes. Faites différents mouvements du chat : s'étirer, aller chercher une balle de laine, boire du lait, se laver, se placer sur le dos en levant les pattes vers le plafond, etc.



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité

