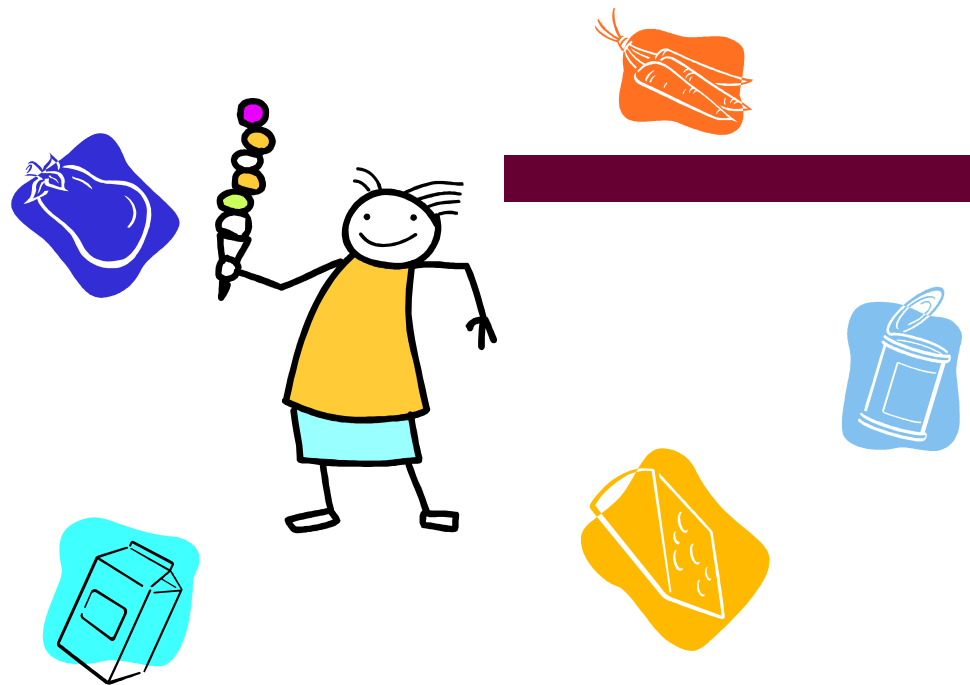


5 activités à faire avec votre enfant

Lors des commissions



Centre de santé et de services sociaux
de Trois-Rivières
Centre hospitalier affilié universitaire régional



Trois-Rivières
en Action et en Santé

Références

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

Bonne lecture!



Vraiment!!



Plus ou moins!



Pas du tout

- Activités parents-enfants. www.yoopa.ca/loisirs
- Naître et Grandir. <http://www.naitreetgrandir.net/>
- Maman pour la vie. <http://www.mamanpourelavie.com/>
- Kemp, Jane; Walters, Clare. *Activités et jeux d'éveil, 2 à 5 ans.*

Grande-Bretagne : Octopus, 2004



Chers parents,
Ce petit guide vous supportera pour faire en sorte que le moment « ». Nous vous proposons d'essayer une activité par jour 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 :

Vous pouvez aussi faire cette activité en utilisant les textures (dur, mou, rugueux, doux...) ou encore les formes et les couleurs



Trier les grandeurs permet à votre enfant d'acquérir des habiletés en mathématiques. Cela l'aidera, entre autre, en géométrie, en sériations ainsi qu'à trouver la bonne opération pour résoudre son problème mathématique.

Jeu de devinettes à l'épicerie

Utilisez la signalisation et les produits qui vous entourent pour lui faire chercher des **couleurs** ou des **formes**. Pendant que vous circulez dans les allées avec votre enfant, faites-lui repérer des choses qu'il connaît.



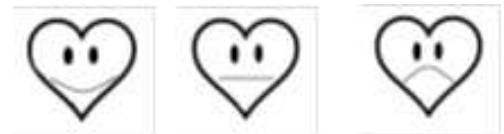
Vous pouvez lui dire, par exemple : « Trouve quelque chose de vert qui a des feuilles et dont on se sert pour faire une salade »; ou : « Trouve une boîte jaune et carrée, et qui contient ta sorte de céréales préférée. »



J' ai apprécié l' activité



Mon enfant a apprécié l' activité





Défi :

Demandez à votre enfant de repérer des chiffres ou des lettres qu'il connaît.

Si votre enfant est plus âgé, vous pouvez lui demander dans quel groupe alimentaire se trouve tel ou tel aliment (Est-ce que c'est un légume? Est-ce que cela contient du lait?)

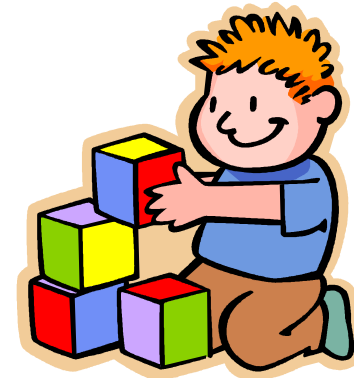


Les devinettes sont une façon amusantes de développer la mémoire de votre enfant, sa capacité de raisonnement et ses habiletés langagières.

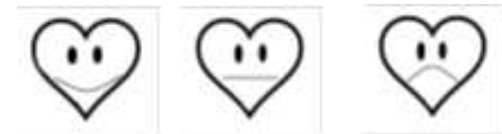
Les grandeurs

Lorsque vous êtes dans un magasin, faites observer les différences de grandeurs en comparant les souliers, les vêtements ou tout autre objet !

Il peut les placer en ordre de grandeur, du plus petit au plus grand.



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité





Défi :

Vous pouvez varier les gestes et/ou en rajouter. De plus, vous pouvez utiliser les chiffres pour dicter un mouvement à votre enfant.

Par exemple, quand vous dites:

- 1** = on saute
- 2** = on fait un tour sur soi
- 3** = on se couche sur le dos



Exercer le rythme chez votre enfant lui permettra de lire de façon équilibrée; il tiendra compte des temps d'arrêt ou de bien les situer.

La marche, ça marche



Réinventez la marche !

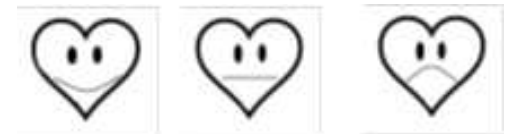
Marchez lentement, rapidement, lourdement, sur la pointe des pieds, à grandes enjambées, à petits pas, en ligne droite, en zigzag, à reculons.



Trouvez ensemble des façons originales de courir, sautiller et bondir !



J' ai apprécié l' activité



Mon enfant a apprécié l' activité





Défi :

Avec le tracé des lignes dans les commerces, demandez à votre enfant de sauter d'un carré à l'autre. Demandez-lui de sauter par-dessus deux carrés, de sauter sur un pied ou de ne pas toucher aux lignes. Votre enfant peut aussi compter le nombre de sauts qu'il fait.



Cette activité permet de travailler le tonus des jambes et l'équilibre. Le tonus permettra à votre enfant d'avoir une bonne posture, ce qui l'aidera à demeurer bien assis et concentré lorsqu'il sera à l'école.

Le rythme

Demandez à votre enfant de marcher comme un ours, qui est lourd, quand vous (déterminer un geste ; tapez sur vos cuisses) ; lorsque que vous frappez dans vos mains, il marche alors comme la grande girafe, sur la pointe des pieds.



J' ai apprécié l' activité



Mon enfant a apprécié l' activité





Défi :

Commencez par une seule consigne et rajoutez-en graduellement. Cela permettra d'améliorer la mémoire et l'attention de votre enfant.

Exemple de thèmes pour le questionnement: formes, couleurs, aliments, parties du corps, groupe alimentaire, vêtements que porte un personne...



Plus votre enfant aura de vécu corporel, plus il saura "bien bouger". Il sera plus avantage à l'école, dans plusieurs domaines, car il connaîtra bien son corps, mais aussi le monde extérieur qui l'entoure. Cela rendra ses apprentissages scolaires plus aisés !

Jeu d'observation



Ce jeu aidera votre enfant à considérer différentes parties de son corps et à améliorer son sens de l'observation.

Dites-lui : « Si tu portes des souliers (ou n'importe quel autre vêtement), tape dans tes mains ! ».

Vous pouvez l'aider en lui demandant de vous montrer où se situe ses souliers sur son corps.

VOICI QUELQUES IDÉES DE MOUVEMENTS : tourner en rond, faire un saut, lever le bras, etc.



J' ai apprécié l' activité



Mon enfant a apprécié l' activité

