

5 activités à faire avec votre enfant

Lors des temps
d'attente



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 le 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/>
- Einon, Dorothy. **2 à 6 ans – Jouer pour grandir**. Grande-Bretagne : Hachette, 2003



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 :

Sous le même principe, utilisez les circulaires afin de créer, avec votre enfant, une liste d'épicerie imagée.



imagée.

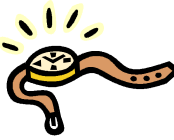


Pour l'enfant plus âgé, vous pouvez lui demander de classer les aliments selon leur groupe alimentaire.



Dans cette activité la créativité et l'imagination de votre enfant sont de mises. De plus, en utilisant ses doigts comme « ciseaux », votre enfant améliorera sa motricité fine. Celle-ci est essentielle pour plusieurs tâches quotidiennes telles que boutonner, tenir un crayon, lacer ses chaussures, etc.

Montre-moi...



Demandez à votre enfant de montrer, en pointant du doigt, la partie du corps qui correspond à votre consigne. L'activité se fait sans bruit et sans parole.



PAR EXEMPLE:

- « Montre-moi la partie du corps où on place ... » (lunette, montre, cravate, barrette, etc.)
- « Montre-moi les parties jumelles de ton corps » (genoux, oreilles, pieds...)

J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité





Défi :



Selon votre consigne, votre enfant doit associer une partie du corps à une couleur, un objet ou une forme.

PAR EXEMPLE:

« Place ton coude sur la table »

« Place ton oreille sur ta main »

« Mets ton pouce sur la couleur bleu »



Connaître les différentes parties du corps et les nommer est une des premières notions symboliques abordées par votre enfant. À l'école, le symbolisme est permanent (langage, écriture, calcul, dessins, etc.).

Les revues

Dans une salle d'attente, il y a des revues...pourquoi ne pas en prendre une...pour jouer ?

Demander à votre enfant de trouver des parties corps, couleur, forme, lettres, chiffres.

Vous pouvez même apporter un vieux magazine de la maison, et votre enfant doit découper (avec ses doigts) des parties du corps et créer son propre personnage !



J'ai apprécié l'activité



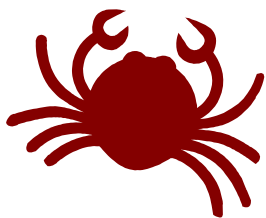
Mon enfant a apprécié l'activité





Défi :

Variez les façons de vous déplacer avec votre enfant. Allez-y à reculons, sur la pointe des pieds, à 4 pattes, en crabe...ou selon votre imagination !



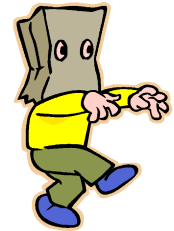
Cette activité permet de développer le sens de l'observation et la concentration de votre enfant. Varier les déplacements lui permettra d'améliorer sa coordination, son tonus et son équilibre.

Jeu des objets-mystères



Choisissez quelques objets du quotidien.

Laissez votre enfant manipuler et observer tous les objets qui serviront à faire le jeu. Placez les objets un à un dans un sac en tissu. Demandez à votre enfant de plonger sa main dans le sac et de tenter de reconnaître les objets qu'il contient d'après leur forme, leur texture, leur taille ou même leur son!



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité





Défi :

Pour débiter, placez 3 objets sur la table. Laissez quelques secondes à votre enfant afin qu'il puisse bien observer. Par la suite, retirez un objet de la table, puis votre enfant doit deviner quel objet manque!

Augmenter le nombre d'objets graduellement.



Ce jeu incitera votre enfant à utiliser ses sens pour reconnaître des objets familiers. Prenez le temps d'explorer avec lui les divers objets qui font partie de son quotidien.

Déetective en balade

En se promenant, dites à votre enfant : « Avec mon œil de lynx, je vois quelque chose qui _____ » (indiquez la première lettre de l'objet, sa couleur, sa texture, etc.).

Marchez ou courez jusqu'à l'objet. Poursuivez votre promenade en jouant à tour de rôle le détective.



J'ai apprécié l'activité



Mon enfant a apprécié l'activité

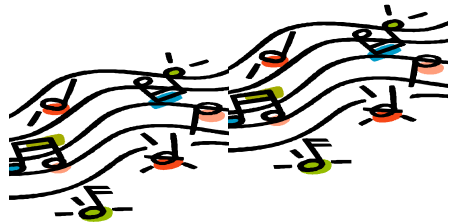




Défi :

Créez des comptines sans queue ni tête :

Utilisez les « familles de sons » pour inventer des phrases amusantes, comme « *le bateau qui va sur l'eau a le vent dans le dos; Mimi la souris a mis ses mitaines pour picorer des miettes* ».



Développer la créativité chez votre enfant, c'est lui donner la possibilité de s'épanouir en s'exprimant, en réalisant quelques chose par lui-même.

Jouer avec votre enfant en auto

COMPTEZ : Demandez à votre enfant de compter le nombre de voitures d'une certaine couleur. Laissez-le choisir celle-ci et aidez-le quand il s'embrouille dans la séquence des nombres. Demandez-lui ce qu'il aimerait également compter en regardant par la fenêtre

RACONTEZ DES HISTOIRES: Inventez ensemble votre propre histoire en commençant par la phrase « Il était une fois... ». Invitez votre enfant à poursuivre l'histoire en ajoutant sa propre phrase. Une fois cela fait, poursuivez à votre tour, et ainsi de suite, jusqu'à ce que votre enfant se lasse de cette activité.



J' ai apprécié l' activité



Mon enfant a apprécié l' activité

