

Pendant le confinement : IDEES D'ACTIVITES

Chaque jour, je choisis 1 activité différente dans chaque catégorie (= 6 activités par jour).

1) Activités sportives

- Transformer le salon en parcours moteur, avec autorisation de marcher sur le canapé et de passer sous les chaises...
- Sauter sur un pied, à pieds joints...
- Jeux de ballons fabriqués avec du papier froissé en boule ou avec des habits mis en boule dans une taie d'oreiller.
- Danser sur de la musique, reproduire une chorégraphie d'un chanteur connu.
- Ramper, marcher à 4 pattes.



2) Activités d'agilité manuelle

- Glisser des bandes de papier dans une fente découpée dans une boîte à chaussure ou une boîte vide de céréales.
- Glisser des bandes de papier dans des bouteilles plastique transparentes ou les remplir avec petits bouts de papiers roulés.
- Attraper des petites boules de papier avec une pince à épiler.
- Réaliser un collier de nouilles, de perles.
- Coller des gommettes.

3) Activités créatives

- Jouer à la dînette, aux petites voitures, aux playmobil...
- Jeu de construction : kaplas, légo ou construction avec des rouleaux de papier toilette.
- Construire une cabane : avec des cartons ou des draps et des couvertures installés entre 2 meubles ou sur une table.
- Se déguiser avec des vieux vêtements...



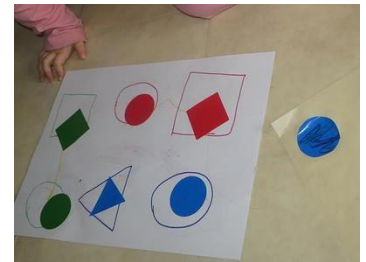


4) Activités « pour grandir »

- Aider maman ou papa à faire la cuisine (pétrir la pâte, rincer les légumes...)
- Faire son lit tout seul.
- Aider maman ou papa à faire le ménage (passer le chiffon à poussière, passer l'aspirateur, essuyer les vitres avec un chiffon...)
- Aider maman ou papa à étendre le linge.
- Placer les couverts sur la table.

5) Activités de type « scolaire »

- Faire des jeux de classement : trier des bouchons de différentes couleurs, trier des couvercles de différentes tailles, assembler des formes identiques (des carrés ou ronds découpés par les parents dans du papier)
- Colorier, peindre, découper...
- Faire un puzzle, un encastrement.
- Jeu de domino, memory (ils peuvent être fabriqués par les parents).
- Fabriquer un imagier avec des photos découpées dans des magazines ou journaux.



6) Activités « découverte »

- Manipulation : pâte à sel (sel + farine + eau), pâte à modeler, mélange Maïzena + eau...
- Jeux d'eau : transvasement (avec éponges, gobelets, entonnoir, passoire, etc...), musique (avec des verres remplis d'eau et une cuillère en métal pour les faire tinter).
- Faire des bulles (liquide vaisselle + eau) : avec des pailles en papier enroulé ou avec un fil de fer (ou des emporte-pièces).
- Jeux de souffle sur des bouts de papier.
- Boîte sensorielle : dans un saladier, mettre des pâtes crues (de la semoule, des lentilles...) et laisser l'enfant jouer avec.
- Observer les ombres avec une lampe de poche, sur le mur ou devant un miroir.
- Planter des graines de tomates ou des pépins de pommes dans du coton. Arroser et observer chaque jour.

Astuces quand l'enfant est très énervé

- L'installer dans une "cabane" (en carton ou tissus) avec une lampe de poche.
- Lui faire prendre un bain et lui donner des gobelets, entonnoir, éponge pour qu'il joue avec.
- Lui proposer un moment de « bercement » (avec 2 adultes) : l'enfant est installé dans un plaid ou un drap, chaque adulte tient fermement 2 côtés du tissu, l'enfant est soulevé et bercé.
- Lui faire écouter des histoires, ou des sons enregistrés (à trouver sur internet)
- Le masser (avec ses mains ou avec une balle ou avec une paire de chaussettes roulées en boule).



Astuces pour aider l'enfant à se concentrer sur une activité

- Choisir avec lui les activités à faire, les écrire sur un tableau. Proposer à l'enfant de coller une gommette à chaque activité réalisée.
- Alternier les activités (on fait le travail donné par la maitresse, puis on joue, puis on cuisine avec maman, puis on refait le travail de la maîtresse...), cela évite à l'enfant de se lasser.
- Installer l'enfant dans un endroit un peu à l'écart des autres enfants. Même si l'activité ne dure que 10mn, soyez totalement disponible pour lui.
- Entre chaque activité, proposer à l'enfant de sauter, danser, se défouler 5 mn. Puis l'enfant peut s'allonger au sol et fermer les yeux quelques instants pour se calmer et être disponible pour une nouvelle activité.

