

PRINTEMPS

Être actif avec les enfants...
rien de plus simple!
Courez, sautez, dansez...



Pratiquez au moins une des
activités suivantes chaque jour :

- ✓ Dansez ou bougez au son de la musique
- ✓ Mimez les animaux : rampez comme un serpent, sautillez comme un lapin, trottez comme un cheval, sautez comme une grenouille
- ✓ Jouez avec une balle – faites-la rouler, lancez-la, frappez-la du pied, passez-la. Utilisez différentes balles
- ✓ Allez faire une promenade ensemble
- ✓ **Activité de groupe :** Sortez au grand air et jouez à repérer des objets, par exemple les boîtes aux lettres, les panneaux d'arrêt, une couleur en particulier. Dans la maison, cachez des jouets, des livres et des animaux en peluche. Demandez ensuite aux enfants de les trouver

www.avousdejouerensemble.ca

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Jouons à la balle!

- ✓ Montrez à votre enfant comment serrer un ballon dans ses bras pour lui apprendre à l'attraper
- ✓ Lorsque votre enfant commence à vouloir attraper un ballon, montrez-lui comment placer les mains ensemble (avec les petits doigts qui se touchent) de façon à former un panier
- ✓ Lancez-lui doucement le ballon. Visez bien pour qu'il tombe dans ses mains. Rappelez-lui de serrer le ballon lorsqu'il l'attrape
- ✓ Fabriquez un but (à l'aide d'une boîte) pour l'aider à améliorer son tir
- ✓ Pour les jeunes enfants, utilisez un ballon d'au moins 15 cm (6 po) de diamètre, fabriqué en matériel souple
- ✓ Au fur et à mesure que votre enfant perfectionne sa technique, changez la dimension du ballon

2009

www.avousdejouerensemble.ca

É T É

Être actif avec les enfants...
rien de plus simple!
Courez, sautez, dansez...



Pratiquez au moins une des
activités suivantes chaque jour :

- ✓ Demandez à votre enfant de vous imiter. Sautillez sur un pied, assoyez-vous, levez-vous, touchez vos orteils, etc.
- ✓ Faites une course à obstacles. Utilisez les coussins du sofa et placez-les de façon à ce que votre enfant puisse ramper dessus et dessous
- ✓ Au magasin, laissez votre enfant marcher au lieu de l'asseoir dans le chariot
- ✓ Faites des bulles, courez après et crevez-les
- ✓ Courez à travers l'arroiseur
- ✓ Fabriquez un but. Jouez le rôle de gardien de but et demandez à votre enfant d'essayer de compter des points
- ✓ **Activité de groupe :** Faites un safari d'insectes : creusez la terre pour trouver des vers, partez à la chasse aux coccinelles, suivez la trace des fourmis.

www.avousdejouerensemble.ca

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Para-drap



- 1 Servez-vous d'une grande serviette ou d'un drap et demandez à votre enfant de tenir un bord
- 2 Montrez-lui diverses façons de lever le drap ou la serviette dans les airs comme un parachute... allongez complètement les bras, faites onduler le drap ou la serviette comme une vague en bougeant les poignets, placez les mains devant la poitrine et levez le drap ou la serviette au-dessus de la tête
- 3 Commencez par mettre un petit morceau d'ouate sur la serviette ou le drap. Haussez le degré de difficulté en mettant ensuite une paire de bas, un animal en peluche ou une balle en mousse

2009

www.avousdejouerensemble.ca

AUTOMNE

Être actif avec les enfants...
rien de plus simple!
Courez, sautez, dansez...



Pratiquez au moins une des
activités suivantes chaque jour :

- ✓ Faites une parade. Faites des instruments-maison : fèves dans un pot, cuillères en bois et bols en plastique
- ✓ Étendez des couvertures sur le plancher – faites des culbutes, roulez et tenez-vous en équilibre.
- ✓ Inventez des noms comiques pour des exercices simples que vous ferez ensuite ensemble
- ✓ Mettez de la musique et encouragez votre enfant à courir. Quand la musique s'arrête, dites « Arrête » et recommencez
- ✓ Faites un gros tas de feuilles et sautez à pieds joints dedans
- ✓ **Activité de groupe :** Attrapez les feuilles mortes qui tombent Jouez à qui ramassera le plus de feuilles jaunes, orange et rouges

« Sans dessus dessous »

- 1 Couchez-vous sur le plancher et dites à votre enfant d'essayer d'enjamber votre corps sans vous toucher
- 2 Tenez-vous sur la paume des mains et le bout des pieds de manière à former un pont pour que votre enfant puisse ramper dessous
- 3 Tenez-vous debout les jambes écartées et demandez à votre enfant de ramper entre vos jambes
- 4 Assoyez-vous les jambes écartées, demandez à votre enfant de sauter par-dessus vos jambes, une à la fois
- 5 N'oubliez pas de le faire à tour de rôle!

H I V E R

Être actif avec les enfants...
rien de plus simple!
Courez, sautez, dansez...



Pratiquez au moins une des
activités suivantes chaque jour :

- ✓ Lisez une histoire à votre enfant. Interprétez chacun un rôle
- ✓ Aménagez un endroit dans la maison où votre enfant peut sauter et grimper sans danger
- ✓ Trouvez des objets à pousser (boîtes vides) et à rouler (boîtes de conserve). Faites une course.
- ✓ Créez des personnages loufoques sur un tronc d'arbre avec de la neige
- ✓ Banderole de plaisir : donnez une longueur de papier hygiénique à votre enfant pour qu'il puisse courir tout en le faisant tourner
- ✓ **Activité de groupe** : Faites un bonhomme de neige ou des anges dans la neige

Chantez et bougez!

Chantez des chansons en les mimant. Ayez du plaisir, soyez créatif! Chantez votre chanson préférée ou inventez-en une. Demandez à votre enfant de vous aider à inventer des mots pour la chanson. Essayez de créer de nouvelles chansons en faisant vos activités quotidiennes. N'oubliez pas de les mimer.

« Dans la neige, allons nous promener,
Marcher, marcher sur la pointe des pieds.
Lève un pied très, très haut comme ceci,
Et fais pareil pour l'autre aussi.
Tout autour du terrain allons sautiller,
attention de ne pas tomber.

Tourne tourne
(Frère Jacques)
Tourne, tourne
Tourne, tourne
Touche tes orteils
Touche tes orteils
Fais un petit saut
Fais un petit saut
Accroupis-toi
Accroupis-toi

Petit flocon de neige,
descend des nuages,
Jusque sur nos visages.
Virevolte, danse et tournoie,
Te voilà sur mon nez, brrr...
comme c'est froid.
Petit flocon de neige,
descend des nuages,
Jusque sur nos visages. »