

Enrichir ses savoirs en dehors du cadre scolaire

Ressources pédagogiques pour la Petite enfance

Les enfants aiment jouer — à tout moment, partout et avec presque tout. Lorsqu'ils jouent, ils apprennent à découvrir le monde qui les entoure et à développer d'importantes compétences. Pour les encourager dans leurs jeux, les programmes pour la petite enfance réaménagent généralement leurs locaux en domaines ou centres d'apprentissage. Les suggestions d'activités suivantes sont également organisées autour de ces mêmes domaines d'apprentissage. De plus, ces activités sont semblables au type d'activités que votre enfant mène dans le cadre de leur programme pour la petite enfance et sont conformes au Cadre structurant les résultats dans les programmes Head Start et l'enseignement précoce, aux Fondements du Socle Commun des apprentissages applicables aux pré-Kindergarten de l'État de New York, ainsi qu'aux normes d'apprentissage applicables aux pré-Kindergarten de l'État de New York.

Choisissez les activités relatives à chaque domaine en fonction du matériel que vous disposez et des intérêts de votre enfant. Bon nombre de ces activités comportent une série de matériaux suggérés. À défaut, cherchez des matériaux similaires chez vous qui pourraient également jouer le même rôle. En plus des activités suggérées aux présentes, les jouets, jeux et livres préférés de votre enfant proposent sans doute de nombreuses possibilités d'apprentissage, surtout lorsque vous jouez et parlez avec lui. Lorsque vous jouez avec votre enfant en parlant et en engageant des conversations, vous encouragez le développement de nombreuses compétences importantes (par exemple, le développement du vocabulaire, les compétences en communication, les compétences en compréhension orale, les compétences sociales et émotionnelles, ainsi que les compétences axées sur la pensée critique). ***N'hésitez pas à employer toutes les langues utilisées par votre famille lorsque vous parlez et jouez avec votre enfant, car cela favorise l'apprentissage ultérieur de toute autre langue.***

Les activités énumérées dans le présent document doivent être amusantes et attrayantes. Certaines d'entre elles sont faites pour être appliquées sur plusieurs jours. Votre enfant peut également vouloir reproduire certaines de ces activités. Les jeunes enfants se plaisent souvent à mener des activités qu'ils aiment. Le cas échéant, mettez les matériaux que vous utilisez à la disposition de votre enfant et n'hésitez pas à y avoir accès régulièrement.

Les enfants s'épanouissent lorsqu'ils suivent une routine. Suivre une routine régulière est un moyen utile pour les enfants de se sentir en sécurité et de savoir ce que l'on attend d'eux (par exemple, se laver les mains avant le petit déjeuner, lire un livre avant la sieste ou jouer dehors après le déjeuner). Les routines permettent à votre enfant et à vous-même d'évoluer en toute confiance tout au long de la journée et encouragent un comportement positif. Par ailleurs, soyez flexible et attentif aux besoins de vos enfants. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant !

Table des matières

Activités prévues pour les enfants de 3 et 4 ans.....	2
Activités prévues pour les nourrissons et les jeunes enfants.....	10
Informations supplémentaires.....	11

Blocs/Construction

Construisez ensemble. Utilisez les matériaux dont vous disposez pour construire une structure ensemble. Par exemple, vous pouvez utiliser des cubes, des blocs d'assemblage (par exemple des Duplos, des Legos), des boîtes en carton, des casseroles et des poêles, des tasses, des matériaux recyclés ou d'autres articles ménagers pour vos constructions. Au fur et à mesure que vous construisez, parlez du processus ainsi que de la structure. Si vous le souhaitez, utilisez du papier pour ajouter des étiquettes ou des détails supplémentaires à la structure. Dans la mesure du possible/si vous le souhaitez, votre enfant peut vouloir laisser la structure en place même lorsqu'il semble avoir fini de travailler. Ceux-ci voudront peut-être revenir sur la structure plus tard afin de poursuivre leur construction ou leur jeu.

Dessinez et construisez. Regardez l'extérieur de la zone près de laquelle vous vivez avec votre enfant. Choisissez un bâtiment ou une structure qui semble vous intéresser tous les deux. Faites un dessin du bâtiment/de la structure ensemble. Parlez de ce que vous voyez lorsque vous dessinez ensemble. Accrochez le dessin à la hauteur des yeux de votre enfant ou déposez-le au sol, près de l'endroit où vous construirez, puis utilisez les matériaux dont vous disposez pour construire ensemble le bâtiment/la structure. Par exemple, vous pouvez utiliser des cubes, des blocs d'assemblage (par exemple des Duplos, des Legos), des boîtes en carton, des casseroles et des poêles, des tasses ou d'autres articles ménagers pour construire ensemble.

Choisissez un nombre. Ajoutez un élément de défi à l'expérience de construction en choisissant un nombre précis de blocs avec lesquels construire. Par exemple, vous pouvez choisir le chiffre cinq et demander à votre enfant de construire un bâtiment/une structure avec cinq blocs/matériaux de construction. Répétez l'expérience avec plusieurs nombres. Si vous le souhaitez/dans la mesure du possible, les enfants peuvent vouloir laisser les structures debout afin de les comparer (par exemple, laquelle est grande/la plus grande ? courte/la plus courte ? etc.).

Jeu dramatique

Magasin de jeux. Rassemblez les objets destinés tant à l'achat qu'à la vente et jouez les rôles de caissier et de client. Parlez des objets achetés par le client et de la raison de leur achat, du nombre d'articles qu'il achète ainsi que de leur prix individuel et collectif.

Entretien. Prenez soin d'une poupée ou d'un animal en peluche ensemble. Si vous n'avez pas de poupée ou d'animal en peluche, cherchez des articles ménagers que vous pourriez utiliser pour en créer un, rembourrez par exemple un sac en papier ou une chaussette avec des matériaux souples et ajoutez-y des détails à l'aide d'un marqueur. Travaillez ensemble pour prendre soin de la poupée. Faites semblant de la nourrir, de lui donner un bain, de la mettre au lit, etc.

Visages et sentiments. Regardez les photos de personnes dans les magazines ou les livres. Invitez votre enfant à prêter une attention particulière aux expressions faciales des gens. Demandez à votre enfant de vous donner la raison pour laquelle une personne pourrait ressentir de tels sentiments, demandez-lui s'il a déjà ressenti la même chose, et quand. Après avoir parlé des expressions, vous et votre enfant voudrez peut-être reproduire les mêmes.

Pensez à mener cette activité en face d'un miroir afin que les enfants puissent voir les expressions qu'ils créent.

Il est temps de manger. Faites semblant de manger ensemble dans un faux restaurant, pendant un goûter, ou créez un faux pique-nique ensemble. Pensez aux articles dont vous aurez besoin avec votre enfant et travaillez ensemble pour les trouver ou les fabriquer. Après avoir mis en place la scène de jeu, faites semblant de manger avec votre enfant.

Faites un voyage. Faites un voyage imaginaire avec votre enfant. Pensez à votre destination, à votre mode de déplacement et à ce que vous ressentez à l'idée de faire ce voyage ensemble. Travaillez ensemble pour trouver ou fabriquer ce dont vous avez besoin pour votre voyage. Après avoir préparé votre voyage, faites semblant d'y aller ensemble.

Boîte vide. Le cas échéant, disposez une boîte en carton vide suffisamment grande pour que votre enfant puisse s'y asseoir. Invitez votre enfant à se servir de son imagination pour transformer la boîte en quelque chose de différent. S'il le souhaite, il peut également décorer la boîte. Félicitez toutes leurs idées et faites preuve d'imagination en jouant avec eux en vous inspirant de leurs idées.

Arts

Matériaux recyclés. Conservez les matériaux réutilisables tels que les boîtes en carton vides et les récipients en plastique propres. Utilisez ces récipients pour réaliser différentes créations avec votre enfant, telles que les bâtiments de votre quartier, les voitures, les trains ou d'autres objets que votre enfant aime.

Dessinez ensemble. Si vous avez du papier ou disposez d'une autre surface pour vos dessins (par exemple une boîte en carton) et des outils d'écriture/de dessin tels qu'un stylo, un crayon de couleur, des crayons gras ou des marqueurs, dessinez ensemble. Créez tout ce que vous voulez, puis inventez une histoire sur ce que vous avez dessiné ensemble.

Créez une peinture murale. Pensez à démonter une grande boîte en carton, plusieurs petites boîtes ou à utiliser des morceaux de papier et fixez-les ensemble. Vous pouvez utiliser du ruban adhésif, de la colle, des agrafes ou d'autres matériaux dont vous disposez pour fixer les morceaux ensemble. Utilisez tous les outils d'écriture ou de dessin dont vous disposez, à l'instar des stylos, des crayons, des marqueurs, des crayons de couleur ou de peinture, pour créer une image. Invitez les membres de votre famille à se joindre à vous.

Faites une photo de famille. Pensez aux personnes qui comptent pour vous et votre enfant et faites un dessin de chacune d'entre elles. Pensez aussi à ajouter leurs noms sur la photo et à l'accrocher chez vous.

Passé et présent. Comparez et mettez en contraste une photo de votre enfant avec son apparence actuelle, en insistant sur la façon dont il a changé depuis son enfance. Utilisez la photo de votre enfant lorsqu'il était bébé pour en faire un dessin ou utilisez le matériel dont vous disposez pour créer une représentation de lui lorsqu'il était bébé. Si vous n'avez pas de photo

de votre enfant, parlez de la façon dont votre enfant a changé au cours des dernières années et créez une photo ensemble sans faire référence à une photographie réelle.

Agitateurs. Fabriquez des agitateurs avec votre enfant à partir de bouteilles d'eau ou d'autres récipients vides. Après avoir trouvé un bon récipient, pensez aux matériaux que vous pourriez ajouter pour faire du bruit. Essayez d'y ajouter de l'eau, des perles, d'autres petits objets ou tout ce que vous pouvez trouver ! Quel est le matériel le plus bruyant ? Le plus silencieux ? Travaillez avec votre enfant pour qu'il décrive les sons que chaque agitateur émet. Pour ajouter un défi supplémentaire, essayez de les classer dans l'ordre, notamment du plus silencieux au plus bruyant.

Science/Découverte

Aspirez une bouffée d'air. Placez un objet léger (par exemple une boule de coton, une plume, un morceau de papier, un crayon rond, une petite boule, etc.) à l'extrémité d'une table et voyez si vous et votre enfant pouvez le souffler à partir de l'autre extrémité. Répétez l'expérience avec d'autres objets de poids différents.

Ombres. Éteignez les lumières et utilisez une lampe ou une torche (ou la lumière de votre appareil mobile) pour créer des ombres sur un mur ou sur le sol. Rapprochez et éloignez vos corps ou vos mains de la lumière et observez ce qui se passe. Pensez à la façon dont vous pouvez créer d'autres ombres avec votre enfant.

J'espionne. Regardez dehors et notez ce que vous voyez. Dressez une liste ou dessinez des images de ces objets (par exemple, je vois des oiseaux qui volent dans le ciel). Cette activité peut également être réalisée de l'intérieur.

Rampes. Le cas échéant, utilisez un tube en carton (par exemple un tube de serviette en papier) ou une surface plane comme un livre, pour créer une rampe. Invitez votre enfant à incliner la rampe à différents angles et à faire rouler une petite voiture en jouet, une balle ou tout autre objet de forme ronde dans le tube ou le long de la rampe. Parlez de la vitesse à laquelle les objets roulent en fonction de l'angle qu'ils forment avec votre enfant.

Jouets et jeux/matériel de manipulation

Combien de pas faut-il faire jusqu'à la porte ? Invitez votre enfant à deviner le nombre de pas qu'il devra faire pour se rendre à un endroit précis, par exemple une porte. Après avoir fait une prédiction, invitez-le à marcher jusqu'à l'endroit indiqué. Aidez-le à compter les pas, le cas échéant. Remplacez la porte par un autre endroit, par exemple une fenêtre ou une salle de bain.

Entraînez-vous à mesurer. Mesurez et coupez un morceau de ficelle ou de ruban de la longueur du bras de votre enfant. Invitez-le à chercher des objets de la même longueur que ce morceau de ficelle, puis comparez la ficelle à chaque objet. Pensez à fabriquer une ficelle aussi longue que votre propre bras et à mener cette activité avec votre enfant.

Trouvez les formes. Remarquez la forme des objets qui vous entourent. Demandez à votre enfant de trouver et de compter les côtés et les angles, puis de donner un nom à la forme.

Collections. Invitez votre enfant à collectionner différents objets tels que des couvercles de bocaux/récipients, ou cherchez dans votre maison des objets permettant de créer une collection tels que les objets d'une couleur précise ou les cailloux du parc. Explorez les matériaux avec votre enfant et utilisez-les pour pratiquer le tri et le comptage.

Lessive. Demandez à votre enfant de vous aider à faire la lessive. Il peut trier et compter les vêtements, chercher les chaussettes assorties ou compter les articles d'une pile.

Chasse au trésor. Invitez votre enfant à chercher autour de lui des objets que vous utilisez pour prendre soin de vous. Par exemple, vous pourriez utiliser des articles particuliers pour prendre soin de vos cheveux, du savon pour vous laver les mains, etc. Après avoir créé une petite collection d'objets, comptez-les avec votre enfant. Si vous le souhaitez, utilisez des images ou des mots pour créer une liste numérotée d'articles.

Modèles. Applaudissez simplement et invitez votre enfant à en faire de même (par exemple, deux applaudissements lents suivis de trois applaudissements plus rapides). Reproduisez le modèle à tour de rôle.

Sensorielle

Jeux aquatiques. Faites des jeux aquatiques avec votre enfant. Remplissez un récipient d'eau (par exemple l'évier, la baignoire ou tout autre récipient) et ajoutez-y différentes tasses et boules, comme des cuillères ou des jouets pour encourager le jeu dramatique (par exemple, des petits bateaux) et jouez dans l'eau ensemble.

Que se passe-t-il ? Examinez ce qui se passe lorsque des objets sont placés dans l'eau. Rassemblez plusieurs objets, parlez de ce qui pourrait se passer si vous placez chacun d'entre eux dans l'eau et testez vos idées en les plaçant dans l'eau un par un, parlez ensuite de ce qui s'est passé.

Jeu pendant le bain. Chantez ensemble pendant l'heure du bain pour aider votre enfant à se souvenir de nouveaux mots et à s'entraîner à faire des rimes. Chantez une chanson que vous connaissez dans n'importe quelle langue. Pensez également à demander à votre enfant de vous apprendre une chanson qu'il chante à l'école.

Bibliothèque

Lisez-lui un livre. Lisez et relisez les livres préférés de votre enfant dans la langue que parle votre famille. Si vous n'avez pas de livres, vous pouvez créer des livres ensemble en écrivant des histoires que vous avez créées et en travaillant ensemble pour ajouter des illustrations.

Racontez une histoire. Partagez une histoire préférée que vous connaissez déjà ou créez une nouvelle histoire avec votre enfant. L'histoire peut porter sur n'importe quel sujet ! Par exemple, vous pouvez raconter une scène qui s'est réellement déroulée ou inventer une histoire ensemble.

Et puis... À tour de rôle, imaginez ce qui se passe dans la suite de l'histoire. Commencez une histoire, puis transmettez-la à votre enfant afin qu'il détermine la suite avec une réplique telle que « ensuite... » L'histoire peut être racontée dans les deux sens entre vous et votre enfant, jusqu'à la fin.

Nuages. Regardez à travers la fenêtre avec votre enfant et parlez des nuages. À tour de rôle, racontez ces histoires relatives au contour des nuages pour aider votre enfant à se servir de son imagination et exprimer ses idées. « Ce nuage ressemble à un chat ! À quoi ressemble-t-il, à ton avis ? »

Chantez et faites des rimes. Chantez des chansons et faites des jeux avec des mots de rimes avec votre enfant.

Lisez tout. Notez les mots que vous voyez, où que vous soyez. Par exemple, vous pouvez décrire les panneaux de signalisation, les étiquettes et même les boîtes de céréales que vous voyez avec votre enfant pendant que vous passez la journée ensemble.

Aujourd'hui. Demandez à votre enfant de faire des dessins de ce qu'il a fait aujourd'hui. Demandez-lui de vous parler du dessin et d'ajouter ses propres mots au dessin. Faites-le au quotidien. Conservez ces dessins et combinez-les pour en faire un livre.

Que se passe-t-il ensuite ? Commencez par chanter la chanson ou la comptine préférée de votre enfant. Chantez la première ligne, puis marquez une pause. Invitez votre enfant à chanter la ligne suivante. Poursuivez avec ce modèle d'échange tout au long de la rime ou de la chanson.

Histoires. Partagez une histoire avec votre enfant concernant un événement de son passé. Il peut s'agir, entre autres, d'une histoire sur la première fois qu'il a fait quelque chose de nouveau, d'une histoire drôle sur une expérience ou une époque où il vous a rendu fier.

Développement de l'écriture et du langage

Parler. Parlez à votre enfant dans la langue qui vous semble la plus facile. Après avoir dit quelque chose à votre enfant, marquez une pause pour qu'il puisse vous répondre. Les recherches révèlent que les conversations peuvent aider les enfants à développer un vocabulaire plus vaste.

Nouvelles matinales. Lorsque vous commencez votre journée, programmez ce que votre enfant et vous allez faire ensemble. Notez ces choses sur une liste. Cochez chaque élément au fur et à mesure que vous les réalisez.

Chasse aux lettres. Cherchez des lettres là où vous habitez. Montrez-les à votre enfant. Prêtez une attention particulière aux lettres qui sont d'une importance capitale pour votre enfant, par exemple la première lettre de son nom ainsi que celles de sa famille et de ses amis proches.

Écoute. Invitez votre enfant à garder le calme et à utiliser ses oreilles pour écouter. Quels sons proviennent de la pièce ? Quels sons entendons-nous de l'extérieur lorsque nous ouvrons la fenêtre ? Pouvons-nous rester totalement calme pendant 10 secondes et écouter ? Pendant 20 secondes ? Pendant 60 ?! Décrivez les sons que vous entendez – tels que l'avertisseur des voitures, les bus qui vrombissent, et les chiens qui aboient – afin d'aider votre enfant à apprendre de nouveaux mots pour décrire le monde.

Jetez un coup d'œil. Invitez votre enfant à observer le quartier avec vous à travers la fenêtre. Que remarquez-vous ? Décrivez ce que vous voyez tous les deux.

Photographies. Regardez quelques photos de personnes qui comptent pour vous et pour votre enfant (soit des photos imprimées, soit des photos prises sur un appareil mobile). Indiquez ce que vous remarquez sur les photographies et invitez votre enfant à en faire de même. Ne vous contentez pas de noter ce que vous voyez sur la photo, mais invitez votre enfant à vous parler de ces personnes.

Composez un menu. Partagez la liste des aliments que vous servez pour un repas avec votre enfant. Invitez votre enfant à dessiner ces aliments pour créer un menu. Ajoutez les mots qui correspondent aux images en dessous de chaque image. Si votre enfant est prêt, il peut écrire ses propres mots. Félicitez votre enfant s'il a fait des marques. Les marques, les gribouillis et l'orthographe créative sont autant d'étapes essentielles à l'apprentissage de l'écriture.

Je t'aime fort. Parlez des choses que vous faites avec votre enfant pour montrer à quel point vous vous aimez. Faites des dessins ou utilisez des mots pour faire une description.

Lignes. Invitez votre enfant à dessiner des lignes avec vous. Commencez à dessiner et notez les types de lignes que vous faites, celles que votre enfant fait et de quelle façon il peut les faire changer. Par exemple, vous pouvez commencer par une ligne droite, puis la changer en une ligne en zigzag ou en courbe. Vous pouvez également faire des expériences visant à changer l'instrument d'écriture ou la quantité de pression utilisée sur l'instrument d'écriture pour changer les lignes.

Tenez un journal. Parlez à votre enfant des activités qu'il pratiquait chaque jour. À la fin de la journée, prenez quelques minutes pour réfléchir en lui posant des questions ouvertes telles que « Qu'est-ce que tu as préféré ? Pourquoi ? Y avait-il quelque chose de difficile ou compliqué ? Pourquoi ? » Notez les réflexions de votre enfant concernant ces activités et invitez-le à ajouter également des photos dans son journal.

Écrivez une lettre. Invitez votre enfant à écrire une lettre à une personne. Pour créer sa lettre, il peut faire des dessins, utiliser sa propre écriture ou partager ses mots avec vous et vous pouvez les écrire pour lui. Si votre enfant choisit d'écrire lui-même, félicitez-le s'il a laissé des marques. Les marques, les gribouillis et l'orthographe créative sont autant d'étapes essentielles à l'apprentissage de l'écriture. Le cas échéant, partagez la lettre avec la personne à qui votre enfant a écrit.

Cuisson et mélange

Préparation des repas. Invitez votre enfant à préparer un repas ou un encas avec vous. Lorsque vous travaillez ensemble, parlez de ce qui se passe lorsque vous mélangez et remuez les ingrédients.

Cuisinez et comptez. Invitez votre enfant à cuisiner avec vous. En travaillant ensemble, comptez le nombre d'articles que vous utilisez.

Compteur d'encas. Comptez le nombre d'articles disponibles à l'heure du goûter ou du repas. Pendant que votre enfant mange, parlez-lui du nombre d'articles qu'il a mangés, ainsi que du nombre qui lui reste.

Ingrédients :

2 tasses de farine blanche
2 tasses d'eau
½ tasse de sel
¼ tasse de crème de tartre
2 c. à soupe d'huile végétale
Colorant alimentaire (le cas échéant)

Instructions :

Faites chauffer tous les ingrédients à feu moyen, en les remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils soient homogènes et prennent la consistance familière de la pâte à modeler. Déposez la pâte sur du papier d'aluminium ou du papier ciré et laissez-la refroidir légèrement jusqu'à ce qu'elle soit assez froide pour être touchée.

Conservez la pâte à modeler dans un récipient hermétique.

Pâte à modeler. Si vous disposez du matériel nécessaire, fabriquez de la pâte à modeler avec votre enfant. La pâte à modeler peut être utilisée plusieurs fois.

Préférences de la famille. Invitez votre enfant à cuisiner le repas préféré de la famille avec vous. Lorsque vous cuisinez ensemble, parlez de la recette, des ingrédients et des instructions. Vous pouvez également donner la raison pour laquelle votre famille apprécie ce repas.

Musique et mouvement

Musique à bouche. Invitez votre enfant à découvrir les différents sons que vous pouvez produire avec la bouche. Vous pouvez chanter, fredonner, faire éclater vos lèvres, etc. Demandez à votre enfant de noter ce qu'il ressent lorsqu'il reproduit chaque type de son.

Préférences de la famille. Invitez votre enfant à écouter quelques musiques préférées de votre famille. Trouvez une chanson que chaque membre de la famille aime et écoutez un enregistrement de celle-ci.

Musique culturelle. Partagez la musique culturelle de votre famille avec votre enfant. Cette musique comprend-elle des instruments spéciaux issus de votre patrimoine, de votre pratique religieuse ou de votre communauté ? Invitez votre enfant à écouter ces instruments ou ces sons.

Xylophone à eau. Remplissez quelques verres avec différentes quantités d'eau. Utilisez une cuillère pour les tapoter légèrement. Que remarquez-vous, que remarque votre enfant concernant ces sons ? Essayez de jouer un petit morceau ensemble.

Orchestre de cuisine. Utilisez des casseroles et des poêles, des récipients ou une autre surface pour créer des tambours de cuisine. Taper dessus à l'aide de vos mains ou d'un objet. Invitez votre enfant à proposer des chansons ou créez-en de nouvelles.

Dansez. Invitez votre enfant à danser avec vous. Jouez une gamme musicale en ressentant vraiment la musique et en bougeant à son rythme. La musique est-elle rapide ou lente ? Que ressentez-vous lorsque vous écoutez la musique ? Heureux ? Triste ? Surexcité ? Plein d'énergie ?

Instruments faits maison. Pensez aux matériaux dont vous disposez et aux façons dont vous pourriez les utiliser pour faire de la musique. Par exemple, un rouleau de serviettes en papier troué peut être utilisé comme une flûte, des cuillères collées ensemble peuvent être utilisées comme des carillons. Jouez avec les sons et utilisez votre voix pour chanter.

Statue musicale. Jouez votre chanson préférée et jouez à la statue musicale ensemble. Lorsque la musique joue, dansez ou bougez ensemble. Lorsque vous arrêtez la musique, tout le monde doit se figer ! C'est à tour de rôle que vous devez allumer et éteindre la musique.

Motricité globale/en plein air

Plus rapide/plus lent. Invitez votre enfant à découvrir comment il peut changer de vitesse lorsqu'il se déplace. Par exemple, il peut essayer de se déplacer rapidement, puis modifier sa vitesse et se déplacer lentement.

Bougez votre corps. Invitez votre enfant à découvrir les différents moyens qu'il peut utiliser pour bouger son corps. Par exemple, peut-il marcher, courir, sauter à cloche-pied, sautiller, sauter ou traîner les pieds ?

Faites des étirements. Mettez de la musique douce et invitez votre enfant à faire des étirements. Pouvez-vous vous étirer aussi haut qu'un arbre ? Pouvez-vous vous pencher d'un côté ? Et de l'autre ? Pouvez-vous vous pencher vers le sol ?

Activités prévues pour les nourrissons et les jeunes enfants

Couleur : Suspendez ou placez sur le sol du papier ou une autre surface à marquer, par exemple un morceau de carton. Prévoyez des outils de dessin tels que des marqueurs ou des crayons et autorisez l'enfant à découvrir comment faire des marques sur le papier. Parlez-lui des types de marques qu'il fait sur le papier.

Que voyez-vous ? Faites une promenade et parlez de ce que vous et votre enfant voyez. Parlez des objets, des couleurs, des tailles, des formes, etc. des choses que vous voyez.

Miroirs : Placez votre enfant devant un miroir et discutez ensemble de ce que vous voyez dans le miroir. Observez-vous mutuellement et observez les autres objets que vous voyez dans le miroir, puis donnez un nom à ce que vous voyez. Invitez votre enfant à trouver des objets ou des parties de son corps dans le miroir.

Vidange et remplissage : Offrez une boîte à votre enfant ainsi qu'une variété de petits objets ménagers sûrs. Observez comment il les utilise et servez-vous de mots pour décrire ce qu'il fait. Prolongez le jeu de votre enfant en lui montrant différentes façons de placer les objets dans la boîte et de les retirer, ou de la remplir et de la vider.

Objets cachés : Montrez à votre enfant un jouet qu'il affectionne. Placez ensuite une petite couverture ou un morceau de tissu sur le jouet pour le cacher. Recouvrez le jouet et dites : « Où est-il passé ? » Donnez 5 secondes à votre enfant pour tenter d'enlever la couverture. S'il réussit, essayez avec deux objets et deux tissus. Si votre enfant est plus âgé, cachez un objet quelque part dans la pièce pendant qu'il ferme les yeux. Donnez-lui des indices pendant qu'il recherche l'objet.

Textures : Caressez doucement votre enfant avec différents morceaux de tissus texturés (les vêtements et les accessoires marchent !). Soyez attentif à ses réactions et prévenez-le lorsqu'il semble manifester ses préférences et ses aversions. Utilisez des mots pour décrire les textures, les couleurs, les tailles et les formes du tissu. Invitez l'enfant à découvrir les tissus avec ses mains également.

Vêtements : Sortez des vêtements de tailles différentes et encouragez votre enfant à essayer les différents articles. Dites-lui si les vêtements lui conviennent, s'ils sont trop grands ou trop petits.

Coucou-caché : Asseyez-vous par terre, face à votre enfant, couvrez votre visage et jouez à coucou-caché avec lui. Si l'enfant est intéressé, laissez-le diriger le jeu.

Jeux aquatiques : Dans une baignoire ou un évier, donnez à votre enfant des matériaux qu'il peut remplir et verser, tels que des tasses, des bols et des récipients en plastique. Ajoutez un peu d'eau et encouragez votre enfant pour qu'il apprenne à remplir et à verser de l'eau.

Construction : Grâce à tous les jouets ou matériaux de construction disponibles, construisez avec votre enfant et encouragez-le à démolir la structure. Si vous n'avez pas de blocs ou d'autres jouets de construction prévus pour les nourrissons et les jeunes enfants, essayez

d'utiliser des tasses, des récipients en plastique ou des matériaux recyclables tels que des boîtes ou des récipients vides. Si votre enfant se trouve dans l'incapacité de construire, faites-lui une petite structure et encouragez-le à la démolir.

Informations supplémentaires

Conseils d'autosoins à l'intention des familles et des soignants

Lorsque vous consacrez du temps pour prendre soin de vous, vous êtes plus apte à vous occuper de votre enfant. Même quelques minutes de « votre temps » peuvent vous aider à vous ressourcer afin d'être au mieux de votre forme.

- Écoutez de la musique tout en effectuant vos tâches ménagères.
- Définissez une alarme pour vous rappeler de prendre une pause, inspirez profondément ou utilisez une application de méditation calmante. Même deux minutes de relaxation peuvent apporter une différence à votre état de santé.
- Assurez-vous de dormir suffisamment. Lorsque votre enfant s'allonge pour se reposer, essayez de faire de même. S'il a du mal à s'endormir, chantez une berceuse que vous aimiez lorsque vous étiez petit, celle qui vous calmera également.
- Faites une pause de dix minutes. Lorsque vous donnez le bain à votre enfant, trempez vos mains dans l'eau chaude.
- Gardez votre photo de famille préférée avec vous. Si vous passez une journée difficile avec votre enfant, vous pouvez la regarder pour vous rappeler des moments heureux que vous passiez ensemble.
- Allez vers les autres. Il est courant que les familles et les soignants se sentent seuls dans les moments de stress. Mais vous n'avez pas à gérer cela seul(e). Entrez en contact avec des membres de la famille et des amis en qui vous avez confiance, partagez vos sentiments avec eux et demandez leur aide.

Parlez du coronavirus à vos enfants

En raison des nouvelles diffusées dans tous les médias concernant le coronavirus COVID-19, de nombreuses familles se demandent comment parler du virus à leurs enfants. Voici quelques conseils visant à favoriser les conversations avec votre enfant :

- Les enfants peuvent entendre parler du virus. N'hésitez pas à en parler avec eux. Éviter le sujet peut en effet les rendre plus nerveux.
- Invitez votre enfant à partager ce qu'il sait sur le coronavirus et comment il se sent.
- Donnez-lui la quantité d'informations exactes à ce sujet. Fournir trop d'informations peut être effrayant. Au lieu de partager plus qu'il n'en faut, répondez aux questions de votre enfant sur le virus de façon directe et objective.
- N'oubliez pas que les émotions sont contagieuses. Votre attitude à l'égard du coronavirus aura un impact sur les sentiments de votre enfant à son égard. Si vous restez calme, votre enfant a plus de chances de rester calme également.

- Donnez des informations concernant les mesures de protection à votre enfant. Partagez avec lui les mesures que vous adoptez pour rester en sécurité ainsi que les mesures qu'il peut adopter pour éviter le virus, par exemple se laver les mains constamment et correctement.
- Alimentez la discussion. Rassurez votre enfant en lui disant qu'il peut toujours vous parler de ce qu'il entend, voit et ressent, et dites-lui que vous partagerez également des informations avec lui.

Les ressources suivantes peuvent être utiles pour parler du coronavirus aux enfants :

- Parler du coronavirus à vos enfants
<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>
- Parler du COVID-19 (Coronavirus) à vos enfants : Ressources à disposition des parents
[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)
- Parlez à votre enfant : Conseils à l'intention des soignants, des parents et des enseignants pendant les épidémies de maladies infectieuses
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4886.pdf>