

Bonjour !

Voici une liste d'activités qui ne nécessitent aucun matériel qui ne serait pas à la maison, avec des objectifs adaptés aux besoins de votre enfant.

Dans la journée :

- jouer avec son enfant, sur des activités qu'il choisit, sur des activités que vous choisissez
- proposer des temps de jeu libre
- structurer le temps avec un minuteur si c'est compliqué d'arrêter l'activité en cours
- penser à garder aussi des moments avec un environnement sonore calme (sans télévision, radio allumée), sans parler à son enfant

IDEES D'ACTIVITES :

- Comptines, Chansons à chanter en famille

On peut dessiner l'histoire de nos chansons ou comptines préférées, avec les enfants, s'amuser à mimer l'histoire avec des gestes, chanter sans parole "la lala, lala lala", marquer le rythme avec ses mains...

Idées de comptines trouvables sur youtube :

- C'est la baleine
- Les petits poissons
- Petit escargot
- La fourmi m'a piqué la main
- Zoumbala
- Une souris verte
- Promenons-nous dans les bois
- Une araignée sur le plancher
- La barbichette
- Un éléphant qui se balançait
- Alouette, gentille alouette
- L'araignée Gipsy
- Bateau sur l'eau
- Ah les crocodiles
- Il était un petit navire
- Frère Jacques
- Main en l'air

- **Faire participer votre enfant en cuisine**

Selon l'âge de l'enfant il pourra mettre des ingrédients dans le saladier, dans la casserole, remuer, jeter les déchets à la poubelle, aider à éplucher, couper, verser les préparations dans les moules, écraser les ingrédients, mesurer les proportions au bec verseur ou à la balance de cuisine...

Votre enfant peut aider à mettre la table

- **Lectures d'histoires**, où l'adulte lit puis l'enfant peut aussi raconter l'histoire à son tour, dessiner ce qu'il a compris de l'histoire.

N'hésitez pas à jouer avec votre voix : faire une grosse voix pour un personnage méchant, une petite voix pour un enfant, ou un animal, se pincer le nez, associer des gestes, mimiques à un personnage...

Vous pouvez inventer une histoire à votre tour avec votre enfant, et créer un livre ensemble, en l'illustrant, en créant des marionnettes de doigts en faisant des dessins sur papier que vous accrocherez au bout de votre doigt.

- **Jeux avec des ballons de baudruche, ou un ballon**

A chaque fois qu'on se renvoie le ballon à tour de rôle, on peut jouer à :

- s'envoyer un son, ou un bruit : soit le même soit un différent
- s'envoyer un mot : un animal, un aliment, quelque chose qui commence par la lettre P, A, quelque chose qui commence par le son BA, le son MI...
- on peut aussi dire que chaque partie du corps correspond à un bruit quand on tape avec cette zone du corps on doit répondre avec le bruit associé.
Par exemple : dire "bouh" quand on renvoie la balle avec les mains, "coucou" quand on renvoie la balle avec la tête, "miaou" quand on renvoie la balle avec les pieds...

- **Jeux avec des bulles de savon**

Jouer à faire une énorme bulle, ou le plus de petites bulles,

S'amuser à les éclater contre le mur en leur soufflant dessus,

Compter les bulles, les éclater avec les doigts, le coude, les pieds, la tête...

- **Jeux avec des instruments de musique**

Si vous n'en avez pas : vous pouvez créer une maracas maison avec une boîte ou bouteille vide et des graines dedans, une batterie avec des casseroles et des cuillères, une guitare avec une règle et du fil...

N'hésitez pas à faire de la musique avec votre corps : apprendre à siffler, à claquer des doigts,

Vous pouvez aussi jouer en remplissant des contenants en verre (bouteilles, verres, etc) avec différents niveaux d'eau, lorsque vous taperez dessus avec une cuillère vous n'obtiendrez pas la même note.

- **Jeux de patouille**

Pour ce faire : mettre une nappe ou un drap par terre de manière à protéger votre espace au sol, puis poser une bassine dans laquelle mettre (selon votre stock) du riz, des cailloux, des lentilles, du sable, de la pâte à modeler, des petits morceaux de journal, etc, des rouleaux vides de sopalin ou papier toilette, pour faire des transvasements, des manipulations...

- **Jeux de tri**

Prendre plusieurs petits récipients, et plusieurs petites choses à ranger : des bouchons, des balles, des legos, des pâtes, crayons, morceaux de papier, etc.

Vous pourrez travailler d'abord le rangement de quelques objets dans un seul récipient, et petit à petit augmenter la difficulté : deux récipients et deux objets bien distincts (couleurs différentes, utilisations différentes comme les balles et les crayons) ; puis augmenter le nombre progressivement.

On peut ranger aussi par couleur, taille...

- **faire un concours de grimace** : celui qui fait le plus de grimaces a gagné !

- tirer la langue / rentrer la langue dans la bouche
- lever la langue pour essayer de toucher son nez / baisser la langue pour essayer de toucher le menton
- nettoyer les dents et gencives avec sa langue
- envoyer un bisou, puis sourire
- faire le bruit de la voiture qui démarre en faisant vibrer ses lèvres : "brbrbrbrbrbrbrbrbrbr" le plus longtemps possible, on peut même faire une mélodie en même temps, aller des sons très graves aux sons très aigus
- pincer les lèvres, puis ouvrir la bouche
- faire le cheval en faisant claquer sa langue "cloc"
- gonfler les joues : une fois les joues gonflées on s'amuse à faire passer l'air d'une joue à l'autre
- faire la mimique d'un personnage fâché, d'un personnage inquiet, d'un personnage triste, d'un personnage joyeux

- **Jeu de souffle** :

Sur une table, on crée un parcours avec un départ et une arrivée. Chacun prend un petit papier et doit souffler dessus (attention sans toucher avec les mains). Le premier qui peut amener son papier jusqu'à la ligne d'arrivée en soufflant a gagné !

Ce jeu est adaptable en course de pichenettes : on propulse la boule de papier

Vous pouvez donc créer en amont une médaille en papier, une couronne en papier, qu'il faudra dessiner, découper, colorier, ...

- **Recette de pâte à sel** :

un verre de sel fin

un verre d'eau tiède

deux verres de farine

colorant alimentaire ou poudre de craie.

- Mélanger le sel fin et la farine avec le verre d'eau tiède

- Malaxer la pâte

- Diviser la pâte selon vos colorants

- Colorer chacune des pâtes

La pâte doit être souple et ne pas coller aux doigts :

Si la pâte est trop molle ou collante, ajouter de la farine. Si elle est sèche, ajouter de l'eau tiède.

- **Jeu de chasse aux trésors** :

Organiser une chasse aux trésors : le premier qui trouve :

- un dessin de ...

- un objet de telle couleur

- un objet qui commence par telle lettre

- les lettres de mon prénom dans les livres, les emballages, ...

- **Yoga pour enfants** :

Vous trouverez ci-joint un document répertoriant plein de positions de yoga à faire avec vos enfants.

- **Construction d'une cabane** :

Avec un drap, des cartons, des coussins, une pièce de votre appartement ou maison peut se transformer en cabane dans laquelle se réfugier pour se détendre, lire des histoires, jouer...

- **Jeux de mimes** :

On se met face à face, ou en cercle si on est plusieurs.

Un maître du jeu est désigné : tout ce qu'il fait doit être imité par l'autre (ou les autres) : des bruits de bouche, des gestes, des grimaces, des sauts, des mots, des phrases...