

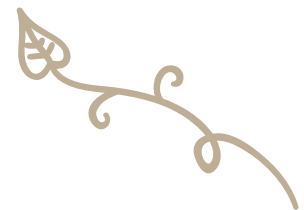
On joue?

Activités pour les familles



SÉRIE
4

Bien-être et appartenance



Je suis calme



Quoi

Cette activité est un moyen de présenter à l'enfant des stratégies positives pour composer avec des situations difficiles. Elle repose sur le principe voulant que lorsque les parents gardent leur calme, les enfants apprennent à se calmer.

1 Mise en place

- Expliquez à l'enfant que garder son calme, ça s'apprend.
- Demandez à l'enfant de raconter un moment où il était contrarié ou avait du mal à rester calme.

2 Différentes méthodes d'apaisement

- Essayez ensemble différentes activités apaisantes :
 - Prendre de grandes respirations ensemble. « Inspire jusqu'à trois. Maintenant, expire jusqu'à trois. »
 - Faire semblant de gonfler un ballon.
 - Souffler sur une boule de coton pour la faire avancer sur une table.
- Soulignez les moments où l'enfant est calme :
 - « Je vois que tu respirez lentement. Tu as l'air calme. »
 - « Prendre ton toutou t'aide à te calmer, non? »
 - « Ton visage a l'air détendu, tu es calme. »
- Discutez de la sensation d'apaisement :
 - « Si on prenait quelques grandes respirations avant de sortir? »
 - « Je me sens tellement mieux après avoir pris quelques grandes respirations. »

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- avoir un sentiment de sécurité, de respect de soi et de maîtrise de soi;
- exprimer un sentiment de bien-être personnel;
- reconnaître, accepter et exprimer un large éventail d'émotions, de réflexions et de points de vue;
- établir de saines relations avec des adultes.



Comment

Laissez l'enfant vous observer pendant que vous respirez profondément. Expliquez ce que vous faites pendant que vous inspirez et expirez.

Soufflez doucement sur le visage de l'enfant, puis souriez. Vous pouvez aussi essayer de souffler des bougies ou de faire des bulles de savon.

Si l'enfant est un bébé, placez sa poitrine contre la vôtre et respirez lentement pendant quelques minutes : cela apaise le bébé.

Placez sur le ventre de l'enfant un jouet qui s'élèvera et s'abaissera à chaque respiration.

Incorporez à l'activité des miroirs qui permettront à l'enfant de se voir dans différents états émotionnels (les parents doivent essayer de demeurer le plus calmes possible).

Demandez à l'enfant de décrire son expérience d'apaisement : « Tu as pris de grandes respirations. Comment te sens-tu maintenant? » Demandez à l'enfant de réfléchir sur l'apaisement : « Qu'est-ce qui nous aide à rester calmes? »

La liste suivante propose quelques méthodes efficaces, mais vous pouvez en trouver d'autres avec l'enfant :

- S'il se sent triste, malade, fatigué, ennuyé, sans énergie : faire des étirements.
- S'il se sent joyeux, calme, en forme, concentré : boire un verre d'eau.
- S'il se sent frustré, inquiet ou impuissant : prendre de grandes respirations.
- S'il se sent frustré, en colère, effrayé, contrarié ou impuissant : faire une pause.

Faites une pause et réfléchissez à comment garder son calme à différents moments de la journée :

- Au lever;
- Au coucher;
- Avant et après une nouvelle activité;
- Lorsqu'il est frustré ou anxieux;
- Lorsqu'il est pressé.

Lisez avec l'enfant une histoire sur la respiration, le calme ou tout autre sujet ayant un lien avec l'activité.
Suggestion :

- *Breath* de Scott Magoon

Où

Cette activité peut se dérouler en tout lieu, de préférence dans un endroit calme, à l'écart du bruit et des distractions.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée.

Bibliographie

The Child & Family Partnership. Source : www.reachinginreachingout.com



Construire un château de sable ou de neige



Quoi

Cette activité amusante, dans sa version estivale ou hivernale, convient particulièrement aux groupes d'enfants. Voici quelques idées pour la réaliser.

1 Mise en place

- Montrez des photos de châteaux de sable ou de neige à l'enfant, et discutez avec lui pour voir s'il souhaite en construire un.
- Déterminez ensemble le matériel dont vous aurez besoin pour construire votre château, et vérifiez si vous avez le nécessaire à la maison. Vous pouvez utiliser des seaux ou des gobelets en plastique pour créer un magnifique château de sable, de neige ou même de glace.
- Utilisez le vocabulaire du travail d'équipe, en soulignant que vous travaillez ensemble et que vous aimez former une équipe avec l'enfant.

2 Activités de construction

- Choisissez l'endroit où vous remplirez les seaux de sable ou de neige et l'endroit où vous construirez le château. L'enfant fera des allers-retours entre les deux.
- Vous pouvez aider l'enfant à remplir les seaux et à les retourner à l'endroit où vous construisez le château.
- Courez avec l'enfant d'un endroit à l'autre. Vous pouvez également sautiller, galoper, sauter à cloche-pied ou simplement marcher d'un endroit à l'autre.

Pendant le jeu, vous pourriez poser des questions à l'enfant, comme :

- « De quelle taille sera notre château? »
- « Qu'est-ce que tu ressens quand tu touches au sable/à la neige? »
- « Comment pourrions-nous décorer le château ensemble? »

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- établir de saines relations avec les adultes et d'autres enfants;
- développer de saines habitudes de vie, notamment la pratique de l'activité physique;
- se sentir confiant et en maîtrise de son corps;
- prendre plaisir à faire de l'activité physique.



Comment

Remplissez ensemble le seau de sable ou de neige. Invitez l'enfant à vous aider à retourner le seau et à le soulever pour faire un pâtre de sable ou de neige qui servira à construire le château.

Invitez l'enfant à remplir et à retourner le seau lui-même. Insistez sur le travail à tour de rôle et la collaboration.

Encouragez l'enfant à concevoir lui-même son château et à le décorer de divers matériaux, comme des pierres, des bouts de bois ou des coquillages.

Lisez avec l'enfant un livre sur la construction, sur la neige ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité.
Suggestion :

- *J'ai un beau château* de Robert Munsch et Michael Martchenko

Où

Cette activité se déroule à l'extérieur.

Quand

Faites cette activité l'avant-midi ou l'après-midi.

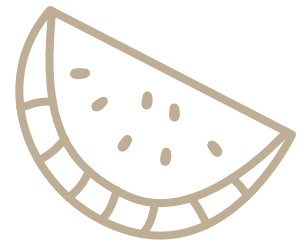
Bibliographie

Adapté de LIVE 5-2-1-0 et *Appetite to Play*. Source :

<https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/snow-castle-relay>



On s’amuse gros avec le melon d’eau



Quoi

Les enfants apprennent avec leurs cinq sens (le toucher, l’odorat, la vue, l’ouïe et le goût). Dans cette activité, vous choisirez un aliment, comme le melon d’eau (ou n’importe quel autre aliment, selon les préférences de l’enfant), que l’enfant sera amené à découvrir en sollicitant ses cinq sens. Les enfants qui possèdent beaucoup de connaissances sur la nourriture sont plus enclins à goûter de nouveaux aliments et à avoir un régime alimentaire sain. En plus, découvrir la nourriture est amusant!

1 Mise en place

- Notez les aliments préférés de l’enfant. Par exemple, il peut aimer le melon d’eau, un autre fruit ou un mets traditionnel de votre communauté.
- Faites-lui part de vos observations et posez-lui des questions : « J’ai remarqué que tu aimes le melon d’eau! Qu’est-ce que tu aimes dans le melon? » Parlez-lui d’un aliment similaire que vous aimez et dites pourquoi.
- Si l’enfant ne peut pas répondre à des questions complexes, utilisez des aides visuelles. Pointez une image de l’aliment, ou l’aliment en question, et identifiez-le. « Regarde! Un melon d’eau! » Donnez-le-lui en collation.

2 Explorez l’aliment ensemble

- Cuisinez l’aliment avec l’enfant ou servez-le-lui en collation. Observez comment l’enfant interagit avec l’aliment. Par exemple, il prend le melon d’eau, mord dedans ou essaie d’en extraire les pépins.
- Pensez aux différentes utilisations que l’enfant pourrait faire de ses cinq sens pour explorer l’aliment. Posez des questions à l’enfant : « Est-ce qu’il fait un son? » ou aidez-le avec des phrases sollicitant différents sens : « Le melon d’eau me semble froid/humide/collant. » Voici quelques mots qui décrivent le melon d’eau que vous pourriez employer :
 - Goût : délicieux, sucré, fondant, croquant, frais, juteux
 - Toucher : collant, froid, dur, visqueux, humide
 - Odorat : frais, inodore, sucré, terreux
 - Vue : dégoulinant, lumineux, coloré, tacheté, rond
 - Ouïe : croustillant, spongieux, doux, bruyant

Pourquoi

Par cette expérience, l’enfant pourra :

- comprendre et apprécier les différentes caractéristiques des aliments;
- établir une relation saine avec la nourriture, notamment commencer à développer des habiletés pour cultiver, choisir et préparer des aliments;
- apprendre des façons de se garder en santé, y compris des directives pour la santé;
- établir des relations saines avec les adultes et les enfants par le jeu.



Comment

Posez à l'enfant des questions ouvertes sur les aliments qu'il aime :

- « D'où penses-tu que cet aliment vient? Où est-ce qu'il pousse? »
- « Quelles couleurs vois-tu? »
- « Comment trouves-tu la texture? »
- « Quel est son goût selon toi? »



Réunissez des aliments variés, certains que l'enfant aime beaucoup, d'autres moins, et faites une dégustation! Utilisez un cure-dent ou une fourchette si l'enfant hésite à toucher un aliment avec ses doigts. Montrez à l'enfant comment goûter un nouvel aliment : mettez vos lèvres ou votre langue dessus, décrivez-le, puis déposez-le. Gardez l'activité ouverte et amusante afin d'éviter qu'elle ne dégénère en une dispute pour lui faire goûter de nouveaux aliments.

Laissez l'enfant couper le melon d'eau avec un emporte-pièce, un couteau à beurre ou un couteau en plastique. Veillez à la sécurité de l'enfant s'il utilise un couteau pour la première fois.

Vous pouvez chanter ensemble une chansonnette amusante pendant que vous mangez ou que vous préparez le melon d'eau.

Essayez différentes variétés de melon ou congelez-en des morceaux sur un bâtonnet pour obtenir une nouvelle texture.

Avec des craies, dessinez sur un trottoir ou sur un terrain de jeu en béton des melons d'eau, avec les tiges et les feuilles. Sautez à travers les tiges et les feuilles pour essayer d'atterrir sur les melons, sautez par-dessus les melons ou inventez votre propre jeu!

Lisez avec l'enfant un livre sur la dégustation de nouveaux aliments. Suggestions :

- *Tu manges quoi, toi?* de Christopher Silas Neal
- *Sandwich Swap* de Sa Majesté la reine Rania Al Abdullah

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Aidez l'enfant à se laver les mains à l'eau et au savon avant et après la préparation de la nourriture.
- Supervisez l'enfant lorsqu'il utilise des ustensiles de cuisine, surtout les couteaux.
- Pour le jeu actif, assurez-vous que les lieux sont exempts d'obstacles avant de commencer.

Où

Vous pouvez essayer cette activité à l'intérieur ou à l'extérieur.

Quand

Vous pouvez essayer cette activité avec l'enfant avant ou durant les repas ou à n'importe quel moment de la journée.

Bibliographie

Appetite to Play. *Creating a bundle of Fun – Using Themes to Incorporate Food Literacy*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/creating-bundle-fun-using-themes-incorporate-food-literacy>

Appetite to Play. *Bundles of Fun with Watermelon*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/bundles-fun-watermelon>



Mmmm!

Quoi

Fredonner et chanter peuvent être une façon pour votre enfant de surmonter une contrariété ou une difficulté. Cette activité vous suggère des moyens de montrer à l'enfant comment se détendre et utiliser sa respiration dans diverses situations.

1 Mise en place

- Si l'enfant vit une contrariété ou une difficulté, assoyez-vous avec lui dans un lieu apaisant pour vous deux. Détendez-vous et assoyez-vous droit.
- Expliquez à l'enfant que vous avez appris un nouveau jeu et que vous aimeriez l'essayer avec lui.

2 Faire un son de bourdonnement avec votre voix : « Mmmm ».

- Avec l'enfant, fermez les yeux et la bouche. Essayez de bourdonner sur différentes notes jusqu'à ce que vous en trouviez une qui vous convient. Demandez à l'enfant de trouver sa note lui aussi.
- Inspirez profondément. Expirez en vocalisant votre note la bouche fermée. Inspirez. Expirez : « Mmmm ».
- Proposez à l'enfant d'appuyer les mains sur sa poitrine pour qu'il sente la vibration qu'il produit. Demandez à l'enfant ce qu'il sent dans ses mains et dans son corps.
- Inspirez. Expirez : « Mmmm ». Dites à l'enfant de se laisser apaiser par le son de sa voix.
- Avant la fin de l'exercice, demandez à l'enfant de prendre trois respirations légères, sans produire de son.
- Demandez à l'enfant comment il se sent. Demandez-lui s'il souhaite recommencer avec une autre note qui pourrait l'aider à se sentir bien ou à se calmer.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- reconnaître, accepter et exprimer un vaste répertoire d'émotions, de réflexions et de points de vue;
- s'adapter à des expériences de changement, de surprise et d'incertitude;
- mettre en pratique de saines habitudes de vie, comme la maîtrise de ses émotions;
- ressentir des sensations de sécurité, de respect de soi et de maîtrise de soi;
- cultiver de saines relations avec des adultes et des enfants.

Comment

Il est possible que l'enfant ait besoin de s'exercer avant de pouvoir faire cette activité avec vous. Si oui, montrez à l'enfant comment vous faites un « Mmmm » et décortiquez l'action (fermer les yeux, s'asseoir droit, respirer ou faire le son « Mmmm »).

Au lieu de vocaliser une seule note, l'enfant peut fredonner une chanson calme et apaisante. Vous pouvez aussi essayer de fredonner au ralenti une chanson rythmée appréciée de l'enfant.

Montrez à l'enfant comment vous employez cette méthode quand vous éprouvez une difficulté ou une contrariété. Lorsque vous commencez à ressentir de la frustration ou de l'impatience, dites à voix haute : « Je commence à m'impatienter. », puis dites à l'enfant que vous allez essayer de faire « Mmmm ». Confiez-lui en toute franchise si cela vous a aidé ou non. Il aura peut-être une meilleure idée à vous suggérer!

Assoyez l'enfant sur vos genoux, de sorte qu'il puisse sentir les vibrations de votre voix et vos respirations profondes.

Lisez avec l'enfant un livre sur la relaxation et l'apaisement ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *Breathe Like a Bear* de Kira Willey
- *La méditation c'est pour moi* de Susan Verde

Où

Cherchez un endroit tranquille et apaisant. Il peut suffire de vous pelotonner ensemble sous une couverture ou un manteau pour créer un espace de sérénité.

Quand

Cette activité peut être réalisée à n'importe quel moment de la journée.

Bibliographie

Braun, M. et Stewart, W. (2017). *Mindful Kids: 50 Mindfulness Activities for Kindness, Focus and Calm*. [Trousse d'activités]. Cambridge, MA : Barefoot Books.



Pizza Pizzazz

Quoi

Cuisiner ou faire semblant de cuisiner avec l'enfant est une bonne activité pour stimuler son imagination, lui apprendre l'origine des aliments et engager une conversation autour de la table. Les enfants sont plus enclins à goûter de nouveaux fruits et légumes s'ils ont eu l'occasion de les découvrir de façon ludique. La pizza maison peut être un aliment santé, car elle contient tous les groupes alimentaires.

1

Mise en place

- Demandez à l'enfant s'il souhaite faire une pizza (ou faire semblant) avec vous.
- Évoquez une fois où vous avez mangé de la pizza ou demandez à l'enfant s'il se souvient de la dernière pizza qu'il a mangée. Était-ce une occasion spéciale? Est-ce que quelqu'un a pris la dernière pointe de sa sorte de pizza préférée? La pizza était-elle piquante?

2

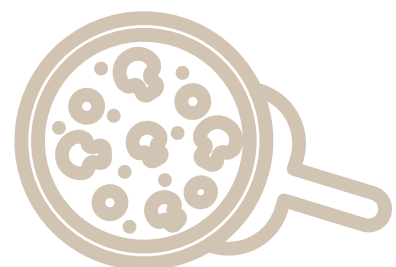
C'est parti!

- Jouez à « faire de la pizza » avec l'enfant avec de la pâte à modeler, des blocs, des foulards ou tout autre matériau. Laissez l'enfant prendre l'initiative du jeu de rôle.
- Posez des questions, comme « Qui va faire la pâte et qui va préparer la garniture? » ou « Comment va-t-on faire cuire notre pizza? »
- Déterminez quelle sorte de pizza vous aimeriez manger : « J'aime (nommez l'ingrédient) sur la pizza. Toi, qu'est-ce que tu aimes sur la pizza? » Discutez de vraies garnitures et de garnitures loufoques.
- Faites semblant de manger de la pizza ensemble. Asseyez-vous et ayez une conversation de table pendant que vous mangez.

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- explorer le monde avec son corps et ses sens;
- construire, créer et concevoir en utilisant une variété de matériaux et de techniques;
- être créatif et s'exprimer de diverses manières.



Comment

Commencez par faire un jeu de rôle, puis essayez de faire de la vraie pizza, si vous le souhaitez.

Aidez l'enfant à prendre l'initiative du jeu de rôle en lui posant des questions qui sollicitent son imagination : « Avec quoi on va faire notre sauce à pizza? Avec un fromage de quelle couleur? »

Si l'enfant est en apprentissage du langage et du jeu, essayez d'entrer dans son jeu avant de présenter une idée nouvelle. Si votre enfant tient à fabriquer une pizza géante, fabriquez une pizza géante avec lui. Essayez ensuite d'en « manger » une pointe et dites « Miam!!! » Vérifiez si l'enfant vous imite.

Ajoutez des accessoires, comme un rouleau à pâtisserie et une plaque à biscuits. Préparez des menus de pizza avec des photos d'ingrédients.

Essayez de faire une vraie pizza. Faites-en de format individuel avec différents pains (muffin anglais, pita, bagel, roti, bannique ou tortilla). Encouragez l'enfant à choisir sa propre garniture.

Pour les occasions spéciales, gâtez vos invités avec des pizzas maison ou essayez l'une des suggestions suivantes :

- Pizza à l'emporte-pièce : Pour l'Halloween, coupez des pains pitas ou des muffins anglais avec un emporte-pièce en forme de citrouille. Ajoutez des poivrons, des champignons, du jambon ou de la dinde taillés de manière à former les yeux, le nez et la bouche.
- Pizza des Fêtes : Façonnez la pâte en forme de cœur pour la Saint-Valentin ou en forme de conifère pour une célébration hivernale.
- Pizza aux fruits : Utilisez de la pâte à biscuit, du yogourt pour faire la sauce et des tranches de pomme, de banane, d'ananas et d'autres fruits comme garniture. Saupoudrez de cannelle.

Lisez avec l'enfant un livre sur la pizza ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

- *Drôle de pizza* de William Steig
- *Pizza at Sally's* de Monica Wellington

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Aidez l'enfant à se laver les mains à l'eau et au savon avant et après la préparation de la nourriture.
- Supervisez l'enfant lorsqu'il utilise des ustensiles de cuisine, surtout les couteaux.
- Pour le jeu actif, assurez-vous que les lieux sont exempts d'obstacles avant de commencer.

Où

Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur.

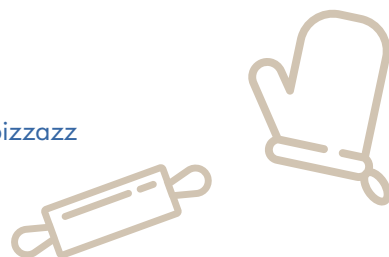
Quand

Essayez cette activité avant l'heure du repas, ou en tout temps si vous la faites en jeu de rôle.

Bibliographie

Appetite to Play. *Pizza Pizzazz*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/healthy-eating/food-activities/pizza-pizzazz>



Lapinot fait dodo



Quoi

Il existe plusieurs moyens simples et faciles d'explorer le mouvement avec les enfants. Le langage rythmé et le chant rendent les activités de motricité amusantes et prévisibles. Essayez cette comptine et les gestes qui l'accompagnent pour amener l'enfant à explorer le langage corporel.

1 Mise en place

- Demandez à l'enfant comment il va. Posez-lui des questions précises (p. ex. « Es-tu fatigué/joyeux/malade/calme? »)
- Dites à l'enfant que vous avez appris un nouveau jeu et que vous aimeriez l'essayer avec lui.

2 Lapinot fait dodo

« *Lapinot fait dodo jusqu'à midi.* » (Dites à l'enfant de faire semblant de dormir.)

« *Si on le réveillait avec un air joli?* »

« *Il est immobile, que se passe-t-il?* »

« *Allô! Réveille-toi Lapinot!* » (Encouragez l'enfant à se lever et à faire les gestes ci-dessous.)

« *Saute, Lapinot, hop! hop! hop!* » (Encouragez l'enfant à sautiller.)

« *Saute, Lapinot, hop! hop! hop!* » (Encouragez l'enfant à sautiller, et répétez à volonté.)

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- se garder en forme d'une façon originale sur le thème du sommeil et de l'activité physique;
- gagner confiance dans la maîtrise de son propre corps;
- prendre plaisir à faire de l'activité physique.

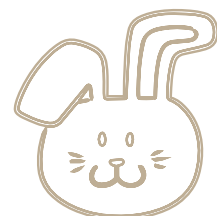
Comment

Essayez le jeu Lapinot fait dodo.

Au lieu de sautiller, l'enfant peut sauter sur place, danser ou faire n'importe quel autre mouvement selon son envie.

Proposez à l'enfant d'autres animaux qu'il pourrait imiter. Avant de lire la comptine, posez des questions à l'enfant, comme :

- « Quel animal voudrais-tu imiter maintenant? »
- « Comment cet animal se déplace-t-il? »
- « Comment pourrais-tu te placer pour ressembler à cet animal? »
- « Comment pourrais-tu bouger comme cet animal? »



Le tableau qui suit propose quelques exemples de mouvements. Utilisez votre imagination pour en explorer d'autres.

Animal	Mouvement	Indice
Cheval	Galoper	« Garde le pied droit devant le pied gauche à chaque pas. »
Flamant rose	Se tenir en équilibre sur un pied	« Tiens-toi bien droit, les bras sur les côtés. Lève un pied et tiens-toi en équilibre sur l'autre. »
Tortue	Bouger lentement	« Déplace-toi lentement et en silence. »
Grenouille	S'accroupir et bondir dans les airs	« Accroupis-toi, touche le sol avec les mains entre tes pieds, puis saute le plus haut possible. »
Oiseau	Agiter les bras sur les côtés	« Bouge tes bras de haut en bas, comme un oiseau qui bat des ailes. »
Souris	Se déplacer, marcher, faire un pas ou sauter silencieusement	« Cours sur le bout des pieds en faisant le moins de bruit possible. Saute sur place et essaie d'atterrir sans faire de bruit, pour que le chat ne t'entende pas! »
Pingouin	Faire des petits pas en se dandinant et faire de petits battements de bras (petits mouvements)	« Balance ton corps d'un côté et de l'autre et fais des petits pas! »
Dinosaure	Faire un pas, marcher d'un pas lourd, courir ou marcher	« Fais de grands mouvements; imite un petit dinosaure léger et rapide, ou un gros dinosaure lent et lourd. »

Ces mouvements pourraient servir à imiter bien d'autres animaux. Essayez des mouvements de superhéros, ou encore des mouvements qu'on retrouve dans la nature, comme les ondulations de la mer, un arbre au vent, une fleur qui pousse, une forte pluie ou pourquoi pas un ouragan!

Proposez à l'enfant d'inventer une nouvelle créature. Discutez comment l'enfant pourrait mimer les mouvements de cette créature! Les possibilités sont infinies : l'essentiel est de faire bouger l'enfant tout en s'amusant!

Lisez avec l'enfant un récit sur les animaux, le mouvement ou tout autre sujet ayant un lien avec l'activité.

Suggestion :

- *Quand il fait nuit* d'Akiko Miyakoshi

Où

Cette activité peut être réalisée à l'intérieur ou à l'extérieur.

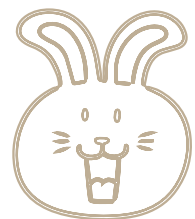
Quand

Cette activité peut se dérouler à tout moment de l'année et à toute heure du jour.

Bibliographie

Child Health BC. (2017). *Appetite to Play*.

Source : <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/tips-ideas/teaching-fundamental-movement-skills>





L'appel de la nature

Quoi

Jouez à l'extérieur dans la forêt, sur la plage, dans la neige ou dans tout autre cadre naturel. Cette activité de plein air stimule la créativité et renforce la confiance.

1 Mise en place

- Faites cette activité une journée où vous et l'enfant êtes disposés à aller dehors pour explorer. Laissez à l'enfant le temps de se préparer. Si possible, laissez l'enfant choisir la destination.
- Vérifiez la météo et discutez des vêtements que vous devriez porter pour être à l'aise.

2 L'appel de la nature!

- Partez en promenade avec l'enfant ou la famille, et créez différents obstacles avec les objets naturels croisés en chemin. Voici quelques exemples :
 - Sauter dans une flaque ou par-dessus elle
 - Sauter par-dessus des branches tombées
 - Débouler une colline ou sauter dans un tas de feuilles
 - Se tenir en équilibre sur un tronc couché
 - Grimper dans un arbre ou se suspendre à une branche basse
 - Trouver un galet à lancer dans un ruisseau ou dans la mer
 - Ramasser un tas de feuilles ou de cônes de pin. Essayer d'en prendre un dans la main, puis deux, etc.
 - Trouver un gros rocher à escalader
 - Courir jusqu'à un arbre, sauter à cloche-pied jusqu'au suivant, puis marcher en crabe jusqu'au suivant

Pourquoi

Par cette activité, l'enfant pourra :

- développer de saines habitudes de vie, comme la pratique de différentes activités physiques;
- se sentir confiant et en maîtrise de son corps;
- explorer et découvrir la nature;
- s'adapter et prendre plaisir à des expériences de changement, de surprise et d'incertitude.



Comment

Partez en promenade avec l'enfant. Pointez les formations naturelles, les éléments et la végétation que vous croisez (p. ex. arbres, lac, mer, roches).

Si nécessaire, aidez l'enfant en lui tenant la main, en maintenant son équilibre ou en le hissant sur vos épaules pour qu'il puisse tâter les branches et les feuilles. Même les enfants qui ne marchent pas encore adorent grimper et se retrouver en hauteur.

Encouragez l'enfant à essayer de se tenir en équilibre, de se suspendre ou de grimper sans l'aide d'un adulte. Si l'enfant utilise un fauteuil roulant ou un déambulateur, essayez de traverser en vitesse une flaque pour faire de grosses éclaboussures!

Au retour à la maison, discutez ou mettez par écrit tous les mouvements que vous avez inventés, et imaginez d'autres endroits où vous pourriez faire la même chose, par exemple à la plage, dans la forêt, à la montagne ou dans un parc.

Lisez avec l'enfant un livre sur l'exploration ou d'autres concepts liés à ce thème. Suggestions :

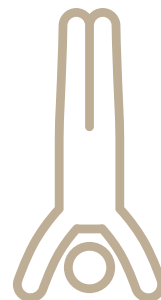
- *Explorers of the Wild* de Cale Atkinson
- *Sometimes I like to Curl up in a Ball* de Vicki Churchill

Où

Cette activité a été conçue pour avoir lieu en plein air.

Quand

Faites cette activité durant les heures où la lumière du jour est suffisante pour qu'il soit possible de se déplacer en toute sécurité.



Les postures de yoga



Quoi

Dans cette activité, vous prenez diverses postures de yoga qui sont sûres et amusantes pour les enfants. Pendant les postures, essayez de poser des questions à l'enfant.

1 Mise en place

Respiration

Chaque séance débute par un moment de calme pour préparer le corps et l'esprit à la pratique du yoga. La respiration aide à détendre le corps et l'esprit. Vous pouvez guider l'enfant : « Assieds-toi confortablement. Ferme les yeux. Inspire doucement par le nez (pause), expire doucement par la bouche (pause). Inspire par le nez (pause), expire par la bouche (pause). Sens ton corps et ton esprit se préparer au yoga. Ouvre les yeux lentement. » Vous pouvez poser ces questions à l'enfant : « Comment te sens-tu à l'intérieur? Comment ton corps se sent-il? Est-ce que tu te sens fatigué ou éveillé? »

Vous pouvez conscientiser un jeune enfant à sa respiration en plaçant un jouet sur son ventre. Il verra le jouet monter lorsqu'il inspire et descendre lorsqu'il expire. Vous pouvez également faire cette démonstration en soufflant dans un jouet gonflable ou un ballon.



2 Postures

Posture de l'enfant

Dites à l'enfant : « On va faire la posture de l'enfant ensemble. » Assoyez-vous sur les talons, posez front sur le sol et allongez les bras devant vous. Demandez-lui : « Sens-tu tes genoux qui poussent sur ton ventre? Cette posture aide ton ventre à mieux digérer la nourriture. » Poussez sur les mains, puis rassoyez-vous sur les talons.



Posture du chien tête en bas

Cette posture renforce les muscles, assouplit la colonne vertébrale et les articulations et donne confiance en la capacité de bouger son corps de manières originales. Dites à l'enfant : « On va faire la posture du chien tête en bas ensemble. » Mettez-vous à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Les orteils sont à plat sur le sol. Allongez les jambes, puis les bras. Maintenez une position en V inversé durant trois respirations. Revenez doucement à la position de départ. Demandez à l'enfant : « Comment ton corps se sent-il? Comment te sens-tu à l'intérieur? Te sens-tu fatigué ou éveillé? »

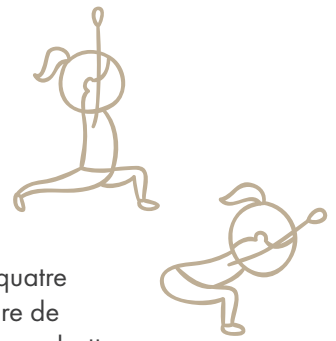
Posture de l'arbre

Les postures d'équilibre, comme celle de l'arbre, augmentent la capacité d'attention et de concentration. Dites à l'enfant : « Imagine-toi que tu es un grand arbre et que tes pieds sont enracinés dans le sol. On va prendre la posture ensemble. » Placez-vous debout, les mains jointes paume à paume et les pouces appuyés sur la poitrine. Transférez le poids sur la jambe gauche, puis soulevez lentement le pied droit et posez-le sur la cheville, le tibia ou l'intérieur de la cuisse de la jambe gauche, en pointant le genou droit vers l'extérieur. Ensuite, déposez doucement le pied au sol. Faites la même chose de l'autre côté. Dites à l'enfant : « Est-ce que c'était plus facile d'un côté que de l'autre? Les postures d'équilibre demandent de la pratique. Tu vas voir, tu vas t'améliorer! »



Enchaînements

Les enchaînements de postures de yoga augmentent le rythme cardiaque, renforcent le muscle cardiaque et donnent de l'énergie. Dites à l'enfant : « On va faire la posture du chien tête en bas et la posture de l'enfant l'une après l'autre. » Prenez la posture du chien tête en bas, mettez-vous ensuite à quatre pattes, puis dans la posture de l'enfant. Revenez à quatre pattes, puis dans la posture du chien tête en bas. Revenez à quatre pattes, puis dans la posture de l'enfant. Faites une pause dans cette posture. Demandez à l'enfant : « Est-ce que tu sens ton cœur battre plus vite? Il devient plus fort! »



Pourquoi

Par cette activité, l'enfant apprendra :

- à communiquer ses réflexions et ses expériences;
- à s'intéresser à des mots et à des concepts nouveaux (comme les postures de yoga);
- à découvrir qui il est, à mieux se comprendre et à prendre conscience de lui-même;
- à résoudre des problèmes;
- des compétences d'adaptation positives;
- à découvrir ses émotions.

Comment

Faites les postures avec l'enfant.

Lisez une histoire sur les animaux et prenez des postures (de yoga ou inventées) qui rappellent les animaux de l'histoire. Incitez l'enfant à prendre des postures à chaque page de l'histoire.

Inventez des postures ensemble : le yoga pour enfants devrait être créatif. Encouragez l'enfant à inventer de nouvelles postures et à leur donner un nom. Cette activité est excellente pour le développement des compétences langagières. Reproduisez les cris des animaux. Mimez leurs mouvements. Bondissez comme le lapin, rampez comme le serpent.

Lisez avec l'enfant un livre sur le yoga, sur la conscience corporelle ou sur tout autre sujet ayant un lien avec l'activité. Suggestion :

- *A Morning with Grandpa* de Sylvia Liu et Christina Forshay

Le site Web de HealthyFamiliesBC contient d'autres suggestions d'activités à découvrir avec l'enfant :

<https://www.healthyfamiliesbc.ca/home/about-us>

Où

Cette activité peut être pratiquée à l'intérieur ou à l'extérieur.

Adapté d'Appetite to Play et PBS Kids. Source : <https://www.appetitetoplay.com/physical-activity/games-activities-3-5-yrs/yoga-poses>

Quand

Cette activité peut se dérouler à n'importe quel moment de la journée. Vous pouvez même en faire un moment de détente avant le coucher.

