

Construisons une roue de la journée

Pour cette première page consacrée à la maternelle, nous vous proposons une roue des rituels de la journée. En suivant la roue, mon enfant va prendre des repères sur la succession des moments de sa journée. Nous y avons glissé quelques activités à partager avec lui, que nous compléterons au fil des semaines. Nous vous souhaitons de bien vous amuser !

Parler... au moment du coucher

LE COUCHER

J'aide mon enfant à :

Se sécuriser : je lui raconte ou je lui lis une histoire tous les soirs et il se couche à heure fixe. Il arrête les écrans au moins une heure avant le coucher.

Prendre soin de lui : je rassure mon enfant, je suis à son écoute. Le sommeil est important pour bien grandir.

Découvrir, se découvrir : je l'aide à identifier l'alternance du jour et de la nuit.

Se repérer dans ses relations : Il souhaite bonne nuit aux membres de la famille. Je l'aide à accepter la séparation.

Appropriser le langage : Je lui demande quel rêve il aimerait faire. Il se rappelle un bon moment de la journée et aussi un moment qu'il a moins apprécié.

Kosa in shoz ?

I mèt dann la boush....

Ti bonom gran shapo ?

Kosa in shoz ?

I mèt dann la boush...

Souliè verni dann

marmit ?

Bouger... au moment du lever

LE LEVER

J'aide mon enfant à :

Se sécuriser : je le salue « bonjour, comment vas-tu ? Tu as bien dormi ? ». Je lui parle dans sa langue maternelle.

Prendre soin de lui : je l'invite à exprimer ses émotions. « Comment tu te sens aujourd'hui ? (Triste, en colère, joyeux...) ». Je lui propose de s'étirer, de bailler.

Découvrir, se découvrir : je lui dis / je lui demande quel jour on est, ce qu'on va faire aujourd'hui. Je regarde avec lui la roue des rituels et je lui demande ce qui va se passer dans la suite de la journée.

Appropriser le langage : « Qu'est-ce que tu as envie de faire aujourd'hui ? De quoi tu as rêvé ? »

Étirements

Mon enfant tourne doucement sa tête à droite et à gauche, en haut et en bas. Il écarte les jambes et touche ses pieds l'un après l'autre plusieurs fois. Il se met sur la pointe des pieds et essaie de toucher le plafond.

Il tourne ses mains pour assouplir ses poignets. Il tourne ses pieds pour assouplir ses chevilles.

Jouer... à l'heure du petit-déjeuner

LE PETIT-DÉJEUNER

J'aide mon enfant à :

Se sécuriser : je lui rappelle l'importance de prendre un petit-déjeuner. Je partage ce moment avec lui.

Prendre soin de lui : je lui donne de bonnes habitudes alimentaires.

Découvrir, se découvrir : je lui demande de quoi se compose le petit-déjeuner. Je l'aide à identifier les différents goûts (sucré, salé, les saveurs, les textures...)

Se repérer dans ses relations : Nous discutons à table en respectant la parole des autres et en s'écoutant. Je lui demande qui est assis en face de lui, à côté.

Appropriser le langage : Je nomme et je fais nommer les aliments et les couverts. Puis je l'invite à se projeter dans la journée: « Que va-t-on faire aujourd'hui ? »

Jouer... au moment des repas

LE DÉJEUNER / LE DÎNER

J'aide mon enfant à :

Se sécuriser : je lui rappelle l'importance de manger à heure fixe. Je partage ce moment avec lui. À la fin du repas, je lui demande ce qu'il a préféré.

Prendre soin de lui : je lui apprend à couper sa viande. Il apprend à bien tenir sa cuillère, sa fourchette et son couteau.

Découvrir, se découvrir : je lui demande de mettre la table (associer des quantités). Je lui demande de quoi se compose le repas (salade, légumes, viande, carry, grains...). Il apprend à éviter de grignoter entre les repas.

Se repérer dans ses relations : je l'invite à préparer le repas avec moi. Nous discutons à table en respectant la parole des autres et en s'écoutant. Il utilise les règles de politesse: « bon appétit, s'il te plaît, merci »

Appropriser le langage : Je nomme et fais nommer les aliments, les couverts, les ustensiles et les saveurs. Nous parlons de que nous avons fait dans la matinée / dans la journée.

Mon enfant met la table

Il compte le nombre de personnes. Il nomme et compte les assiettes, les couverts, les verres pour chacun.

Jouer... à faire semblant dans le coin poupée lors des temps calmes

LE COIN NURSERIE

Où installer le coin poupée ? Plusieurs possibilités :
- Dans la salle de bain : le lieu se prête à laver sa poupée, lui donner le bain, lui brosser les dents, la sécher, la déshabiller et l'habiller, la mettre sur le pot
- Dans la chambre : le lieu se prête à bercer sa poupée, l'endormir, lui lire des histoires, à refaire tous les rituels du coucher, à câliner...
- Dans le salon ou salle à manger : le lieu se prête à parler à sa poupée, à l'asseoir, à lui donner à manger, à lui donner le biberon...
« Un coin fixe à choisir (dans ce cas, disposez le maximum d'objet). Souvent ce sera votre enfant qui choisira. Mais en fonction du lieu que vous choisissez pour placer la poupée et les objets, vous invitez votre enfant à différents scénarios. Parfois il restera jouer là où se trouve la poupée. Parfois il décidera lui-même.

De quoi avons-nous besoin ? Une poupée (au moins)

Pour nourrir la poupée :

Un vieux biberon vide (ce n'est pas grave si le biberon n'est pas à la taille de la poupée). Une petite assiette et une petite cuillère

Pour la toilette :

- Une bassine vide ou avec un peu d'eau
- Des vêtements de poupée ou de vieux vêtements de bébé
- Une petite serviette
- Une brosse à cheveux
- Des couches bébés (la plus petite taille qui vous reste)
- Une brosse à dent
- Un tube de dentifrice vide
- Une vieille bouteille de parfum bébé vide



LES TEMPS CALMES

J'aide mon enfant à :

Se sécuriser : mon enfant se repose dans un endroit calme et bien connu, avec ses poupées, ses objets, de la musique douce si besoin.

Prendre soin de lui : je l'aide à reconnaître les signes corporels de fatigue. Je l'invite à respirer calmement, à se détendre, à penser à quelque chose d'agréable. Il se repose ou joue seul(e).

Découvrir, se découvrir : mon enfant lit librement et calmement. Il imagine des univers avec ses jouets, ses livres. Il se raconte des histoires tout seul à partir des livres.

Se repérer dans ses relations : Je l'invite à penser aux personnes qu'il aime pour l'aider à s'apaiser.

Appropriser le langage : Il feuillette un livre en se remémorant les histoires entendues. Il joue à faire semblant.

« Nou lé complètement déréglé, nou lè v tar, nou gagn pu »

Témoignage de Natacha, maman de Ethan (3 ans) :

« Depuis le confinement Ethan refusait de se coucher à l'heure habituelle, il voulait toujours regarder les dessins animés ou jouer sur mon téléphone. Quand la maîtresse nous a montré la roue des rituels pendant une classe virtuelle, j'ai essayé, et maintenant Ethan tourne la roue dès qu'il se lève et il me dit ce qu'il va faire après ! »

Bouger... au moment des activités

LES ACTIVITÉS

J'aide mon enfant à :

Se sécuriser : je suis à ses côtés pendant les activités, je lui témoigne de la confiance, je l'encourage, je le valorise, je le rassure.

Prendre soin de lui : je l'aide à identifier et à nommer ses émotions, ses sentiments, et je respecte son rythme d'activité.

Découvrir, se découvrir : je lui propose des activités pour compter, bouger, créer... Je l'encourage à mener son activité à son terme.

Se repérer dans ses relations : Nous jouons ensemble et nous discutons. Il respecte les règles du jeu et il aide à ranger.

Appropriser le langage : dans toutes les activités je lui parle, je lui explique... Je l'écoute.

Le jeu du miroir

En face de mon enfant, je prends différentes positions qu'il doit imiter, puis les rôles sont inversés. Ensuite mon enfant peut reprendre les différentes postures tout seul.

Pour fabriquer la roue

- Il faut une flèche en carton, une épingle et un bouchon de liège coupé en deux ou une attache parisienne.
- Découper la roue et la flèche et les coller sur du carton.
 - Placer la flèche au centre de la roue.
 - Fixer avec une attache parisienne ou le bouchon coupé en deux, traverser par une épingle (dans l'ordre : épingle, morceau de bouchon n°1, flèche, roue et morceau de bouchon n°2)
 - Découper le jeu de cartes qui accompagnent chaque moment de la journée.