

Stella Viera  
Enseignante spécialisée aide relationnelle  
RASED de Saint Pierre 1  
Antenne de Ravine Blanche

Bonjour

Voici quelques activités à faire chez vous.  
Vous n'aurez besoin d'aucun matériel spécifique.  
Je vous proposerai des activités jusqu'à la fin du confinement.  
Rien n'est obligatoire et il n'y a pas d'ordre pour les faire.

Bon courage à tous

## **Semaine du 23 au 27 mars 2020**

### **Relaxation**

Afin d'éviter que l'enfant ne s'agite trop, il est possible de faire avec lui quelques exercices de respiration.

Il est important de lui expliquer pourquoi vous allez vous relaxer avec lui. Votre enfant a besoin de savoir pourquoi il doit se calmer.

Durée pour chaque exercice : 15 minutes

Matériel : aucun

#### **1 : Je me déplisse**

Assis sur une chaise

Dos bien droit

Mains sur les cuisses

On bâille en ouvrant bien la bouche. On ne met pas ses mains devant la bouche et on a le droit de faire du bruit en bâillant mais sans crier.

Avec ses doigts, on déplisse son front du haut vers le bas ( lisser la peau en partant de la plante des cheveux et en descendant vers les sourcils) et du milieu vers l'extérieur ( lisser la peau en partant du milieu du front jusqu'aux tempes)

Ensuite on gonfle ses joues et on les dégonfle en soufflant doucement avec la bouche.

Puis on tourne lentement la tête à droite puis à gauche ( vers la fenêtre ou la table) avant de replacer sa tête de face.

On fait des ronds très lentement avec sa tête.

On souffle ensuite très doucement comme si on voulait éteindre une bougie.

On lève les épaules en rentrant le cou. On baisse les épaules très bas.

Pour finir, on étire tout son corps en bâillant.

#### **2 : Sauterelle**

Votre enfant est debout. A votre signal, il faut dire « sauterelle », il va sauter sur place.

Quand vous dites « attention grenouilles », l'enfant sauterelle ne saute plus et devient immobile et cache son visage derrière ses mains ( les grenouilles mangent les sauterelles)

De nouveau à votre signal « sauterelle tout doux », votre enfant saute le plus doucement possible en faisant le moins de bruit possible.

Nouveau signal « attention hérons », votre enfant ne bouge plus, devient immobile et cache son visage derrière ses mains ( les hérons mangent les sauterelles)

Recommencer le jeu si l'enfant a encore de l'énergie à dépenser.

### **3 : La danse des îles**

Votre enfant est debout, pieds écartés, bien stable sur le sol. Ses mains sont posées sur ses hanches pour bien contrôler ses mouvements.

Vous le guidez en effectuant et en décrivant les mouvements suivants :

- on bascule le bassin de gauche à droite en gardant le haut du corps fixe
- de la même façon, on bascule le bassin d'avant en arrière
- maintenant on tourne le bassin
- pour finir on fait des huit horizontaux avec le bassin

Pour cette activité, il est possible de mettre une petite musique.

## **Activités manuelles**

### **1 : Ma carte d'identité**

Durée : 15 minutes

Matériel : feuille de papier, crayons de couleur ou feutres

Prenez une feuille, la plier en quatre et en faire quatre rectangles. Dessinez dessus des lignes et un cadre pour une photo.( comme pour une carte d'identité)

Demandez à votre enfant d'écrire son prénom, son nom, son âge, sa ville, son activité préférée. Dans le rectangle, il dessine son portrait.

Bien sur pour les petits, c'est à nous d'écrire.

### **2 : Fabrique des animaux**

Durée : 20 minutes

Matériel : des images d'animaux, une paire de ciseau, du papier, de la colle.

Vous devez découper différents animaux en différentes parties, comme la tête, le torse, les pattes, la queue.( si votre enfant peut le faire, vous pouvez juste l'accompagner)

Votre enfant doit mélanger tous les morceaux et puis choisir diverses parties pour créer de nouveaux animaux.

Il devra ensuite coller son nouvel animal sur une feuille.

Variante possible avec des photos de personnes

### **3 : Puzzle maison**

Durée : 20 minutes

Matériel : une photo, membre de la famille, animal favori, personnage, papier rigide ou carton, ciseau, colle

Mettre la photo sur le papier rigide ou le carton.

Dessiner des formes simples sur l'image et découper la photo comme un puzzle.

Mélanger les morceaux puis demander à votre enfant d' assembler le puzzle.

Vous pouvez faire autant de morceaux que vous voulez selon l'âge de votre enfant.

Si vous n'avez pas de papier rigide ou de carton, c'est faisable aussi.

Sources :

Mon enfant joue et apprend, Penny Warner

1001 activités pour la maternelle, Bernadette Theulé-Luzié, Valérie Barthe

## **Jeux de langage**

Ce sont des exercices de voix et plus particulièrement de diction, d'articulation.  
A faire autant de fois que votre enfant le désire.

- 1) **Cric,crac, croc, croque du manioc.**
- 2) **Dis donc, ton thé t'a-t-il ôté ta toux?**
- 3) **Didon dîna dit-on du dos d'un dodu dindon.**
- 4) **Trois petites truites cuites, trois petites truites crues.**
- 5) **Les chaussettes de l'archiduchesse sont sèches.**
- 6) **Que lit Lilly sous ces lilas-là? Lilly lit l'Illiade.**
- 7) **N'affirme ni ne nie qui veut.**
- 8) **Seize jacinthes sèches dans seize sachets sales.**
- 9) **Trois très gros rats dans trois très grands trous.**
- 10) **Je veux et j'exige des excuses.**

Coloriages





