

JEUDI 28 MAI 2020

Aujourd'hui je vous propose un atelier cuisine avec votre enfant : le gâteau au yaourt.

# Gâteau au yaourt

Dans un saladier, verser:



1 yaourt



2 pots de sucre



3 pots de farine



1/2 pot d'huile



3 oeufs

Bien mélanger et  
verser dans un moule  
beurré



1 sachet de levure



Cuire 40mn  
au four



Ensuite je vous propose une **activité graphique** :

-tout d'abord, faites-lui faire un entraînement en traçant des petits traits sur une ardoise effaçable si vous en avez (ou une sur une feuille de papier sinon)

- ensuite tracez le contour de ses deux mains sur une feuille blanche A4 puis demandez-lui de décorer en faisant des petits traits et des petits points de couleur à l'intérieur !

### **Relaxation:** la soupe chaude

#### **La soupe chaude**

**Objectif :** Amener l'enfant à la tranquillité en utilisant sa respiration

**Explication du jeu à l'enfant :**

- Tu fais semblant que tu as un bol de soupe très chaude entre les mains.
- Attention! La soupe est brûlante! Tu prends une grande inspiration en gonflant ton ventre et en levant les épaules (Attendre trois ou quatre secondes)
- Maintenant, tu souffles doucement sur ta soupe pour la faire refroidir. En soufflant, tes épaules redescendent et ton ventre redevient plat ou il se creuse.
- C'est encore trop chaud! Tu reprends une grande inspiration et tu souffles doucement sur ta soupe.

**Refaire l'exercice trois ou quatre fois**

- Maintenant, la soupe est juste à point! Tu fais «Hummm!» en levant ton bol. Tu bois ta soupe en prenant une grande inspiration et en gonflant ton ventre.
- Quand tu as bu toute ta soupe, tu déposes ton bol devant toi. Tu descends doucement tes bras en expirant et en creusant ton ventre. Tu peux faire du bruit avec ta bouche tout en restant poli. Ensuite, tu croises tes bras.
- Quand tu auras terminé ton bol et que tu auras les bras croisés, je taperai des mains. Cela voudra dire que le jeu sera terminé.

### **\*Activité physique:**

- Se cacher du "méchant monstre": c'est tout simple, vous êtes le méchant monstre et vous devez l'attraper! Normalement ça devrait le faire courir!

-Attraper: là-encore, c'est simple. Prenez un ballon (pas trop dur c'est préférable, ou une paire de chaussette roulée si vous n'en avez pas.) Lancez-lui le ballon et il doit le rattraper! Au début, placez-vous près de lui, puis dès qu'il semble mieux maîtriser le mouvement, reculez un peu.