

# LUNDI 18 MAI 2020

J'espère que vous avez tous pu passer d'agréables "vacances" avec vos enfants, même si elles étaient un peu particulières. L'école ne va pas reprendre pour l'instant, nous allons donc redémarrer "l'école à la maison".

Voici donc les activités proposées pour ce jour !

Aujourd'hui, nous allons travailler sur l'initiale du prénom de votre enfant :

Ecrivez son prénom en grand sur une feuille en lettre capitale et montrez lui la première lettre de son prénom.

Prenons l'exemple de ANATOLE. Il faut dire à l'enfant : Regarde, j'ai écrit ton prénom sur la feuille, c'est écrit ANATOLE. La première lettre de ton prénom c'est un A. (vous pouvez rajouter "c'est l'initial de ton prénom"). L'enfant n'a pas à retenir le mot "initial".

Ensuite, faites déchirer à votre enfant du papier journal (ou tout autre papier si vous n'avez de journal) en petits morceaux. Une fois cela fait, il doit coller ces morceaux de papier dans l'initiale que vous aurez préalablement tracée sur une feuille blanche. (modèle ci-dessous)



Vous pouvez accrocher son travail dans la maison. Plusieurs fois dans la journée vous pouvez lui demander en lui montrant la feuille : C'est quoi la première lettre de ton prénom ? " S'il a oublié ce n'est pas grave, vous le lui rappelez.

Il serait bien d'accrocher la feuille sur laquelle vous avez écrit son prénom en lettre capitale sur le frigo par exemple.

**Pâte à modeler** : vous allez réaliser une tortue ! Pour vous aider, vous pouvez regarder cette petite vidéo.

<https://www.lumni.fr/video/sculpter-une-tortue-en-pate-a-modeler>

## Relaxation :

### 1) ETIREMENT

- ▶ **Mimez lentement avec votre enfant une fleur qui grandit.** Refaites le jeu quelques fois en nommant différentes sortes de fleurs (ex. : « On grandit comme une marguerite, comme une rose, comme un pissenlit... » Laissez votre enfant imaginer différents mouvements pour chacune des fleurs.

### 2) AUTOMASSAGE

- ▶ **Invitez votre enfant à se masser le front, les joues, la nuque, la tête, les mains ou les pieds,** en faisant de petits mouvements circulaires pour se détendre. Faites la même chose de votre côté pour lui montrer comment se masser. Votre enfant apprend beaucoup par imitation.

Les jeux de relaxation seront plus efficaces si votre attitude est calme et posée.

### 3) RESPIRATION

- ▶ **Les doigts chandelles**  
Formez un chandelier à trois ou à cinq branches en écartant vos doigts. Dites à votre enfant de souffler doucement sur chacune des chandelles pour les éteindre. Répétez le jeu deux ou trois fois. Une expiration longue favorise la détente.

## Activité physique :

\*Jeu du cache-cache peluche : c'est tout simple... Vous prenez un des doudous de votre enfant. Cachez-le dans la maison et/ou dans le jardin. Il doit le retrouver le plus vite possible ! Vous pouvez lui donner des indices.