

Liste d'activités 4-5 ans

Compte-tenu de la situation exceptionnelle que nous vivons, nous vous encourageons à prioriser ce domaine.

Domaine affectif et social (Très important actuellement)

Réconforter et sécuriser vos enfants face aux évènements stressants (pandémie).

Passer du temps de qualité : jouer avec l'enfant, le bercer, se parler, l'écouter, le border au lit, **prendre le temps**, câlins, des repas en famille, activités en famille, etc.

Environnement calme et détendu.

Favoriser le ENSEMBLE.

Lui permettre d'exprimer ses émotions, de les reconnaître (peur, colère, joie, tristesse) avec des mots.

- L'encourager à partager ses jouets, ses choses.
- Le laisser faire des choix simples.
- L'encourager à faire des tâches simples, à vous aider.
- Encourager son autonomie.
- Le féliciter quand il réussit.
- Les jeux symboliques : déguisement, métiers, princesses, etc.
- L'encourager à ranger.
- Cuisiner en famille.
- Jouer à des jeux de société.
- Lui offrir une routine sécurisante en déterminant un horaire qui cadre des moments de vie.
Par exemple :

AM

Lever
Déjeuner
Brossage de dents
Habillage
Activités libres
Collation
Jeux structurés intérieurs ou extérieurs

PM

Dîner
Repos, activité calme
Jeux libres
Collation
Activités structurées
Souper
Bain
Histoire
Dodo

Voir jeux et horaire de la CS des Navigateurs : <C:\Users\cimon02\OneDrive - CS des Appalaches\SE\Transition\Documentation-Navigateurs\horaire - prescolaire.pdf>

Domaine physique et moteur

Motricité globale :

Danser sur de la musique rythmée.

Ramper à 4 pattes, marcher (grands pas, petits pas), courir, sauter sur place ou entre des obstacles, etc.

Créer un parcours moteur :

Utilisez des chaises, tables, couvertures, cordes, cerceaux, bancs, boîtes de carton, coussins... et transformez les objets réels en autres choses. Créer un lieu imaginaire : une forêt enchantée, on doit sauter par-dessus un lac, contourner des arbres, traverser une grotte...

Mimer la démarche des animaux et leurs cris.

Jouer aux quilles avec des bouteilles d'eau et un ballon.

Jouer au ballon, à la balle.

Mouvements d'équilibre sur une jambe.

Yoga des enfants.

Faire du sport : hockey, lancer la balle, soccer, vélo.

Jouer au sol : Casse-tête, légos, jeux de cartes. L'enfant sollicite ainsi plusieurs muscles stabilisateurs.

Écrire, dessiner, lire ou jouer en position du sphinx (*position ventrale, en appui sur les avant-bras*). Après 2 minutes, l'enfant peut faire une pause en se plaçant sur les genoux.

Motricité fine :

Dessiner.

Tracer des lignes.

Reproduire des formes.

Reproduire des lettres, écrire son prénom, le prénom de papa et maman.

Colorier des images avec différents types de crayons : cire, bois, feutres, aquarelle.

Faire de la peinture à doigts, au pinceau, avec patates coupées en deux.

Construire des tours avec des mégablocs ou légos.

Jouer dans la baignoire et manipuler différents outils : pincés, pipettes, seringue à médicament, cuillères, etc.

Faire des potions magiques dans un gros chaudron dehors ou au lavabo. Manipuler différents outils : pincés, pipettes, seringue à médicament, ciseaux, cuillères, etc.

Jouer avec la pâte à modeler : habiller des figurines, créer un décor pour les dinosaures, faire des empreintes, créer de la nourriture. Utiliser de vrais ustensiles, un pile-patate, des pièces de monnaies.

Pâte à modeler qu'on peut cuisiner au préalable
(voir recette)
<https://www.ricardocuisine.com/recettes/386-creer-de-la-pate-a-modeler-avec-des-ingredients-du-garde-manger>

Bricoler pour s'amuser. Se créer un bouclier avec du carton, des jumelles avec des roulettes de papier de toilette. Découper différents matériaux pour créer une piste de course, des ponts.

Enfiler des perles ou des boutons sur une corde rigide pour les faire glisser. Enfiler des perles ou des macaronis, des boutons, pour se faire un collier ou encore un long serpent.

Les faire participer à la préparation des repas : découper la laitue, brasser la pâte à biscuit, mesurer la farine, etc.

Domaine langagier et lecture

Chanter seul, en groupe ou en famille.

Réciter ou inventer des comptines.

Apprendre les lettres de l'alphabet, les chiffres, les sons, les noms d'animaux, etc.

Nommez et montrez les parties du corps. Dites à quoi elles servent.

Banque d'images ou nommer les choses de la maison ou par thème (vêtements, jardins, garage, etc.)

Inviter votre enfant à raconter une histoire à partir d'images. Encouragez-le à faire des phrases complètes. Pigez 3 images et laissez-le raconter une histoire.

Lecture :

Lire des livres à votre enfant.

Choisir des livres adaptés à l'âge de votre enfant.

Routine de 10 minutes de lecture d'un livre par jour, par exemple avant de dormir.

Inventer des histoires à partir d'images.

Lire devant votre enfant.

Domaine cognitif et créativité

Jeux de construction : tour, maison, garage, etc.

Jeux de mémoire : identifier les images et les nommer.

Fabriquer un dé, le découper, l'assembler, le lancer et nommer les chiffres.

Jouer aux serpents et échelles : nommer en haut, à droite, à gauche, en bas.

Identifier les formes et les couleurs.

Jouer aux cartes : plus petit, plus grand.

Distinguer les moments du jour : matin, midi et soirée.

Jouer à Recherche et trouve.

Les routines et l'autonomie

Se moucher

Se laver les mains

Éternuer dans le coude

Ranger

S'essuyer seul

S'habiller seul

Se brosser les dents

Me relaxer

M'occuper seul

Plus je fais les choses
par moi-même, et je
suis encouragé pour le
faire, plus je deviens
autonome.



Amusez-vous et ayez du plaisir!