



Petit guide

d'Activités

0-3 ans

A vos mains !



Pâte à modeler Maison!



INGREDIENTS :

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de sel
- 1 cuillère à café d'huile
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 tasse d'eau chaude



REALISATION :

- Versez les ingrédients sec dans un bol et mélangez.
- Ajouter l'eau et l'huile en remuant énergiquement.
(vous pouvez ajouter des colorants liquides)
- Versez ce mélange dans une casserole et mettre sur le feu sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'elle se décolle.
- Pétrissez. Votre pâte à modeler est prête lorsqu'elle est souple.





Bouteilles sensorielles



Elles permettent de développer les différents sens des petits. Utilisez vos bouteilles en plastique et munissez vous d'objets de vos envies et de votre quotidien (pompons, ficelle, paillettes, élastiques, ...)



Exemple de bouteille sensorielle:



INGREDIENTS :

- 1 bouteille
- De l'eau
- De l'huile végétale ou de l'huile pour bébé
- Du colorant alimentaire
- Des paillettes

REALISATION

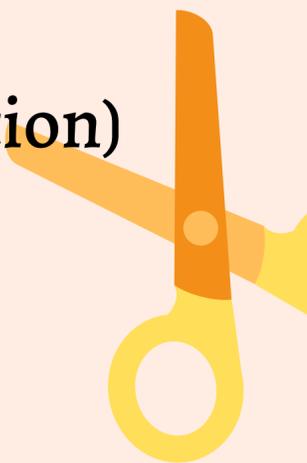
- Remplissez la bouteille au $\frac{3}{4}$ avec de l'eau et ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire
- Finissez de remplir la bouteille avec l'huile
- Rajoutez les paillettes à votre convenance



A vos mains !



Peinture Propre pour bébé



MATÉRIEL:

- Peinture
- 1 Pochette plastique (ou grand sac de congélation)
- 1 feuille
- scotch

REALISATION

- Disposez des tâches de peinture sur la feuille
- Glissez la feuille dans la pochette plastique
- Scotchez la pochette pour évitez que la peinture ne déborde
- Laissez votre enfant manipuler la peinture!!
- En option: vous pouvez scotcher la pochette au sol



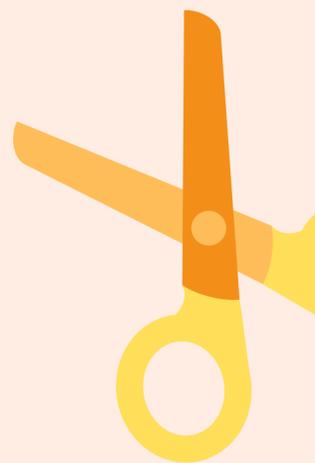


Pâte à sel Maison !



MATÉRIEL:

- 1 verre de sel fin
- 2 verres de farine
- 1 verre d'eau tiède
- un grand bol



REALISATION

- Mélangez tous les ingrédients dans le bol
- Ajoutez l'eau tiède
- Malaxez la pâte à sel avec les mains, elle doit être souple sans coller aux doigts.



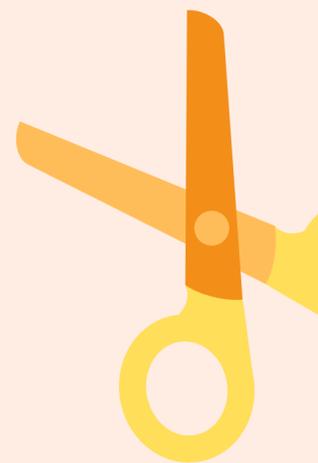


Sable magique



MATÉRIEL:

- 7 tasses de farine
- des craies colorées
- 1 tasse d'huile
- des sacs hermétiques



REALISATION

- Mélangez la farine et l'huile
- Malaxez avec les doigts
- Une fois la bonne texture, il faut ajouter de la couleur, pour cela rapper des craies colorés, mais attention aux doigts !
- Divisez votre sable en autant de portions que de couleurs que vous souhaitez réaliser en les mettant dans des sacs hermétiques et ajouter la poudre de craie, fermez et touilliez !



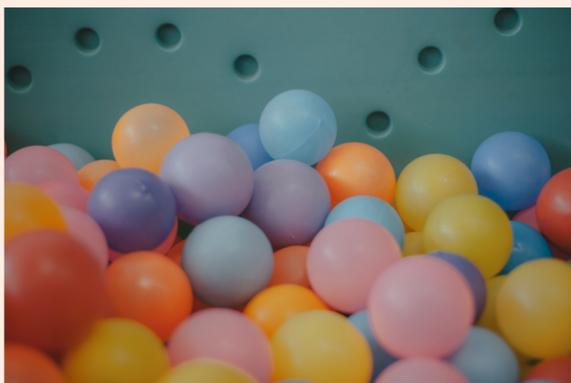
Parcours de motricité

MATÉRIEL:

- coussins, traversins et peluches
- tapis
- bassines
- chaises
- balles ou ballons

REALISATION

- Faire marcher vos enfants sur des coussins ou des traversins permet de travailler l'équilibre
- Roulade sur des tapis, reproduire les gestes de la nage, rouler comme un saucisson
- Utiliser les bassines renversées comme poutres ou comme cibles dans lesquelles jeter un objet
- Faire ramper vos enfants sous une chaise permet de travailler les mouvements du corps
- Proposer des balles ou ballons à jeter dans une cible, à quelqu'un ou de viser dans une pyramide d'objets.



A vos mains !

Les cartes à lacer

Concentration, premiers gestes de la couture, dextérité, faire pour comprendre....

MATÉRIEL:

- une feuille
- du papier rigide (ex: bristol)
- un lacet, cordon, ou ficelle
- papier adhésif

REALISATION

- Réalisez un dessin sur la feuille (ou imprimer un dessin si vous possédez une imprimante)
- Coller la feuille sur le papier rigide
- Découper le modèle
- Faites des trous sur les bordures (utilisez une perforatrice si vous en avez une)
- Enroulez un bout de papier adhésif sur une des extrémités du lacet pour qu'il soit plus facile à enfiler et faites un nœud de l'autre côté



A vos mains !

Concert avec des cuillères

Exploration des différents sons, développer
une conscience sensorielle....

MATÉRIEL:

- des cuillères en bois
- des cuillères en métal
- des casseroles / contenant de lessive
- boîtes en carton

REALISATION

- Taper sur les contenants vides avec des cuillères en suivant le rythme d'une musique
- Varier les sons produits par les contenants en ajoutant différents éléments à l'intérieur

(ex : de l'eau dans le contenant lessive, des pois chiches secs dans les boîtes de conserves...)



A vos mains !

Peinture gonflante



 Activité artistique, scientifique et sensorielle...

MATÉRIEL:

- 3 cuillères à soupe de farine
- 3 cuillères à soupe de sel fin
- 8 à 10 cuillères à soupe d'eau
- des colorants alimentaire ou de la peinture
- 1 cuillère à café de levure

REALISATION

- Mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte lisse et homogène
- Répartir dans des petits pots et verser la peinture ou le colorant et mélanger
- Vous pouvez peindre avec toutes sortes d'objets (pinceaux, cotons tiges, tampons, doigts...)
- Déposer la feuille de peinture environ 30 sec au micro onde



A vos mains !

La relaxation par le jeu

Améliore la capacité d'attention, la qualité des apprentissages et le bien être ...

JEU D'ÉTIREMENT

- Mimer lentement avec votre enfant une fleur qui grandit (ex : on grandit comme une marguerite, comme une rose, comme un pissenlit ... Laisser l'enfant imaginer différents mouvements pour chacune des fleurs.
- Imiter ensemble des animaux : un chat qui fait le dos rond, puis le dos plat ; une girafe qui allonge son cou, un chien qui s'étire, un papillon qui ouvre et referme ses ailes.

JEU DE RESPIRATION

- Inviter votre enfant à sentir un savon ou l'odeur d'un aliment qu'il apprécie. Essayer le jeu avec différentes odeurs.
- Demander à votre enfant de souffler doucement sur sa main avec la bouche grande ouverte afin de sentir la chaleur de son souffle. Ensuite, proposez lui de souffler avec sa bouche en forme de "o" et de sentir le souffle plus frais.

A vos mains !

Fête dansante

Agilité, équilibre, coordination ...

MATÉRIEL

- de la musique
- des lumières
- de la décoration

RÉALISATION

Mettez de la musique, ajoutez des décorations et des lumières pour l'ambiance et encouragez les enfants à faire le twist, la macarena, à danser comme leur animal favori ou comme ils veulent.



A vos mains !

Le chamboule-tout

Jeu d'adresse, travaille la concentration, la coordination et la motricité fine

MATÉRIEL

- des boîtes de conserves/ des bouteilles de lait ou rouleaux de papier toilettes
- de la peinture, des gommettes, de la colle, des feutres
- des balles

RÉALISATION

- Avec de la colle, du ruban adhésif, ou des serviettes en papier, décorez vos boîtes ou bouteilles de lait
- Laissez développer l'imagination de votre enfant
- Une fois les boîtes décorées, placez les en pyramide et le tour est joué !



A vos mains !

Bâton de pluie !

MATÉRIEL

- un rouleau en carton (type rouleau d'essuie tout)
- de la laine
- de la peinture
- du papier aluminium
- de la colle forte ou du scotch
- tout type de décoration
- des perles ou du riz

RÉALISATION

- Bouchez une extrémité du rouleau en carton
- Faire un tresse avec du papier aluminium en la roulant sur elle-même et insérez-la dans le carton
- Intégrez les perles ou le riz
- Rebouchez l'extrémiter encore ouverte
- Décorer le rouleau avec de la peinture, des gommettes, ...



A vos mains !

Marionnette pour bébé

MATÉRIEL

- un gant ou une chaussette
- de la ficelle / ruban
- du carton de couleur ou à peindre / bouton à coudre
- de la colle forte

RÉALISATION

- Découpez des cercles de différentes tailles dans le carton déjà coloré ou peint
- Collez les cartons sur les extrémités du gant ou coudre les boutons
- Si vous utilisez une chaussette, coudre les boutons sur le haut de sorte à faire les yeux et le nez
- Collez des rubans sur l'extrémité pour réaliser les cheveux



A vos mains !

Maracas pour bébé

MATÉRIEL

- une bouteille en plastique
- des légumes secs ou des cailloux
- de la peinture ou des serviettes en papier
- des gommettes
- de la colle forte

RÉALISATION

- Retirer l'étiquette de la bouteille
- Mettre des cailloux ou des légumes secs dans la bouteille
- Refermer la bouteille et coller si nécessaire
- Mettre de la colle sur toute la bouteille puis coller les serviettes en papier / peindre la bouteille / coller des gommettes



A vos mains !

Jeu des pinces à linge

Développe la motricité fine et la reconnaissance des couleurs

MATÉRIEL

- des pinces à linge en bois
- de la peinture (bleu, rouge, jaune)
- disque en carton
- pinceau

RÉALISATION

- Tracer 6 parts égales sur votre disque en carton
- Peindre une part en rouge, une en mauve, une en bleu, une en vert, une en jaune et une dernière en orange
- Utiliser la même peinture pour peindre les extrémités des pinces à linge
- Il ne reste plus qu'à montrer à l'enfant comment manipuler les pinces à linge et comment les associer avec le carton



A vos mains !



Verser, remplir, vider, recommencer ...



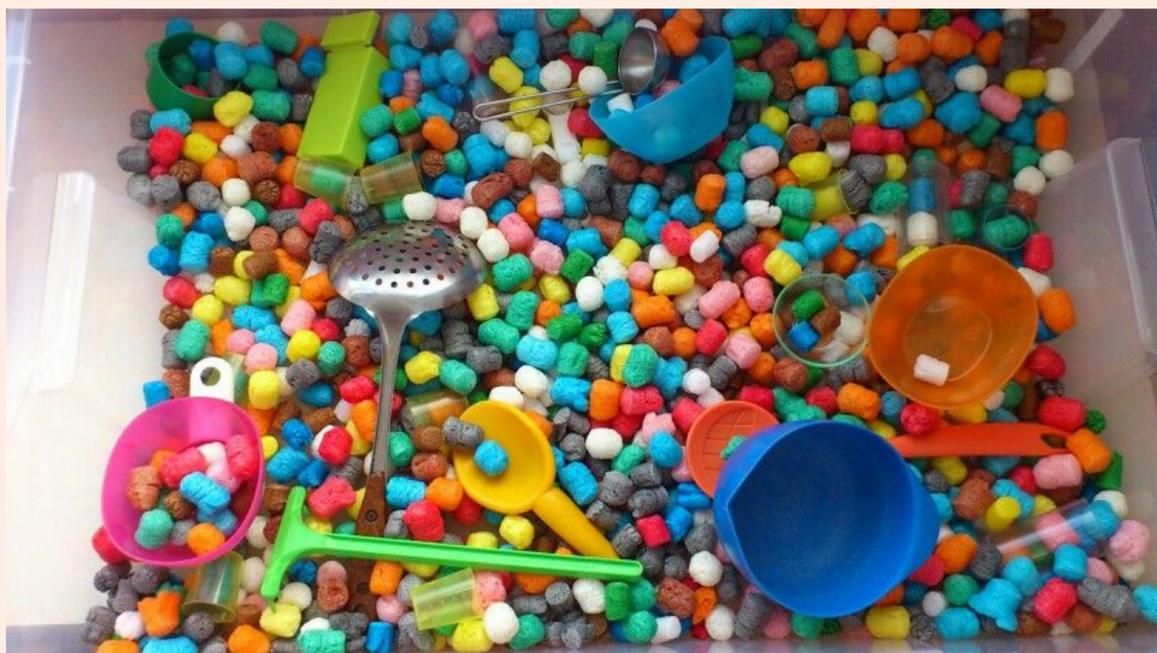
MATÉRIEL

- des pâtes, bouchons en plastique
- des billes, des cailloux, des perles en bois
- saladiers, petits bols, verre
- bouteilles en plastique



RÉALISATION

- au départ bébé transvase avec ses mains puis on peut lui proposer des objets comme une mini passoire, une cuillère ou une pipette en fonction de son âge



A vos mains !