



## Soutenir le développement de votre enfant

Les activités du quotidien sont simples et soutiennent le développement de votre enfant.

Passer du temps avec lui pour cuisiner, chanter, danser, jouer à l'extérieur, raconter des histoires, jouer à des jeux de société, ranger et classer [sa chambre, ses jouets, ses vêtements, une armoire, etc.], parler avec lui [de ses fiertés, de ses inquiétudes, de tout et de rien], inventer des histoires, faire de la pâte à modeler, découper et coller, peindre, etc.

Ces activités réalisées en votre compagnie lui permettront de développer plusieurs habiletés telles l'attention, la mémoire, la compréhension, le vocabulaire, la motricité et le contrôle des gestes moteurs, etc.



Profitez de ce temps d'arrêt pour renforcer les routines familiales. Ces moments facilitent la gestion du quotidien. Voici quelques suggestions :

- **Planifier des moments qui se répètent tous les jours à la même heure** : la lecture d'une histoire, les repas en famille, les collations, le temps de relaxation [sans écran], le dodo du soir, le temps écran de la journée, les routines d'hygiène [brosser ses dents, faire son lit, etc.] et les jeux libres [minimum 45 minutes. Cela favorise l'engagement de votre enfant];
- **Varier les périodes de relaxation**: Permettre à votre enfant de faire un jeu calme, de dessiner, de regarder des livres, de se reposer dans son lit, etc. Même s'il préfère être actif, votre enfant a besoin de ces moments plus calmes pour reposer son cerveau;
- **Prévoir des jeux actifs tous les jours [minimalement 60 minutes par jour]** : jouer dehors, prendre une marche, danser, faire du vélo, jouer au ballon ou au Freezbee, jouer à la marelle ou la corde à danser, etc.;
- **Varier les périodes de jeu et d'activités de la journée** : Lorsque votre enfant joue, il ne perd jamais son temps. Il peut jouer seul ou avec vous, avec son frère ou sa sœur, jouer calmement ou plus activement. Les jeux de carte, de dés et de société sont vraiment formidables pour le développement cognitif de votre petit.



# Ressources éducatives

## Niveau préscolaire

Voici différentes suggestions

### DÉVELOPPEMENT SENSORIEL ET MOTEUR

#### RESSENTIR

- Chercher des objets dans un bac de riz, de pâtes, de sable;
- Explorer les différents sens - sentir des odeurs, goûter des aliments, écouter des bruits d'animaux, manipuler des objets cachés, deviner l'objet manquant dans groupe d'objets;
- Faire de la peinture avec ses doigts [utiliser du pudding ou du Jell-O];
- Faire une chasse aux trésors - trouver quelque chose qui est doux, rugueux, lourd, etc.;
- [Utiliser la nourriture pour explorer.](#)

#### MANIPULER

- [Cuisiner](#) - couper, brasser, mélanger, étendre, verser, rouler, décorer, etc.;
- Enfiler des pâtes alimentaires, des boutons pour en faire des bijoux;
- [Faire du bricolage](#) - découper, dessiner, peindre, coller, assembler, etc.;
- Jouer avec de la [pâte à modeler](#);
- Faire des constructions : des tours avec des blocs, des conserves, des boîtes de mouchoir, des verres en plastique, des cartes à jouer, des rouleaux de papier de toilette;
- Décorer une murale collective en famille;
- Faire un circuit au sol pour les petites voitures.

#### BOUGER

- Inventer ou reproduire une [danse](#), faire du [zumba](#) et des [mouvements](#) variés;
- Faire un parcours à obstacles;
- Lancer un objet sur une cible ou dans des contenants: poches, balles, couvercles de plastique, plats, paniers, bouteilles, etc.;
- Faire des culbutes;
- Aller prendre une marche en famille;
- Imiter des déplacements ou postures d'animaux.

#### SE DÉTENDRE

- Faire du yoga: [le yoga des enfants](#), [le yoga des lynx](#), [cube énergie](#);
- Se faire des dessins dans le dos;
- Regarder des livres, me faire lire une histoire;
- Faire et recevoir un massage amusant avec balle, ballon, gants, etc.;
- Faire de la [visualisation](#);
- Faire [la méditation](#) et de la [pleine](#) conscience;
- Écouter de la [musique](#) douce.

### AFFECTIF

#### S'AFFIRMER

- Découper des images dans une revue de ce que j'aime et de ce que je n'aime pas. En faire un collage;
- Se déguiser et prendre un rôle;

- Faire des [marionnettes](#) à main à l'aide de différents matériaux [[vieux bas](#) cartons, bâtons], inventer des histoires, explorer les émotions;
- Faire observer à l'enfant les signes physiques sur son corps qui nous indiquent son émotion. Utiliser un miroir;
- Jouer à l'animateur en faisant une entrevue;
- Aider votre enfant à reconnaître et nommer ses émotions : la colère, la tristesse, la joie, la frustration.

### CHOISIR

- Effectuer des choix: des vêtements, une collation, un jeu, un livre, un film, etc.;
- Mettre à sa disposition un éventail de matériaux pour ses créations artistiques. Le questionner sur la raison de ses choix;
- Choisir un moyen pour se [calmer](#) lorsqu'il vit une grande émotion: doudou, toutou, respirations, coin calme, jouer à l'extérieur, etc.

### EXPÉRIMENTER L'AUTONOMIE

- Effectuer [des responsabilités](#) de la vie quotidienne: ranger, mettre la table, faire son lit, etc.;
- Favoriser son autonomie: s'habiller seul, se laver les mains, se brosser les dents, déposer sa vaisselle dans le lave-vaisselle, etc.;
- Participer à la préparation de son repas: assembler son sandwich, verser l'eau, etc.;
- L'accompagner dans la prise de risque: le laisser grimper sur une butte, essayer de couper des aliments, prendre un objet en hauteur, etc.

## SOCIAL

### INTERAGIR

- Appeler (téléphone/caméra) un membre de la famille ou un ami;
- Interagir avec lui lors des activités: durant les repas, avant le coucher, etc.;
- Photographier les membres de la famille et décrire les caractéristiques physiques de chacun;
- Reconnaître les bons coups et les encourager. Reconnaître les moins bons et trouver des alternatives ou des solutions;
- Se créer des scénarios et jouer des [rôles](#) en famille : le restaurant, l'école, l'épicerie, etc.;
- Rendre un service à un des membres de la famille.

### RESPECTER LES RÈGLES

- Jouer à des jeux de société: respecter le tour de rôle, les règles du jeu, etc.;
- Élaborer des règles de vie en famille;
- Jouer à des jeux comme « Jean dit » ou « vert, jaune, rouge ».

### COLLABORER

- Participer à des petites tâches à la maison;
- Partager ses jouets ou faire un projet en famille (bricolage, recette, etc.) : exprimer ses idées, écouter les autres, participer à la prise de décision.

## COGNITIF

### IMAGINER ET CRÉER

- Faire des constructions pour se créer un univers: un château, une forêt enchantée, etc.;
- Faire une cabane à l'aide de couvertures et de coussins;
- S'inventer des [instruments de musique](#) et en jouer;
- Faire une création artistique à partir d'éléments de la nature ou du matériel recyclable;
- Inventer des histoires ou des devinettes.

### DÉCOUVRIR ET RÉFLÉCHIR

- Faire [des expériences scientifiques](#);
- Jouer à « Devine ce qu'on mime »: postures, expressions des émotions, etc.;
- Trouver des façons de classer les jouets: par tailles, couleurs, textures, etc.;
- Lire et [écouter](#) des documentaires, le questionner sur ce qu'il veut apprendre;

### SOLLICITER SON ATTENTION ET SA MÉMOIRE

- Jouer à « Dans ma valise, je mets... »;
- Jouer à des jeux de loto, de logique, de mémoire, d'observation, faire des casse-têtes, etc.;
- Jouer aux cartes, aux dés, aux dominos.

## LANGAGIER

### COMPRENDRE

- Écouter des histoire [audio](#) ;
- Lire des [histoires](#) et lui poser des questions;
- Donner des consignes verbales à l'enfant pour qu'il exécute une tâche, un dessin ou une construction: empile 3 blocs rouges, dessine un chat devant la porte, etc.;

### S'EXPRIMER

- Jouer à faire semblant. Soutenir le scénario: jouer au restaurant, à la famille, etc.;
- Chanter des [chansons](#) et [des comptines](#);
- Faire des spectacles en utilisant des [marionnettes](#), costumes, etc.;
- [Inventer une histoire](#) et l'écrire pour lui;
- Écrire avec lui une lettre ou un message à un proche.

## SUGGESTIONS DE RESSOURCES EN LIGNE

<a href="#">Espace Petits</a> : Histoires à écouter, animation, jeux, bricolages, livres numériques	<a href="#">Rester actif, même à la maison! (COVID-19)</a>
<a href="#">Naître et grandir</a> : Fiches d'activités	<a href="#">Mini Yoga - TFO</a>
<a href="#">Force 4</a> : Idées pour faire bouger les jeunes au moins une heure par jour.	<a href="#">Idello</a> Vidéos, sites web ou applications mobiles pour tous les sujets
<a href="#">La clef</a>	<a href="#">La zone de jeux de Télé-Québec</a>
Recette de <a href="#">pâte à modeler</a> Recette de <a href="#">pâte de sel</a>	<a href="#">lasouris-web</a> : Répertoire de sites éducatifs
<a href="#">Livres audio</a> : Radio-Canada	<a href="#">Radio-Canada - Zone Jeunesse</a> Zone préscolaire

### Activités en musique - hebdomadaires

L'outil présenté dans le lien fourni, permet à tous les parents et les élèves de la commission scolaire d'aller consulter s'il le désire, une activité de son cycle d'apprentissage. Il est possible aussi d'aller consulter les autres activités si on le souhaite. À chaque semaine, une nouvelle activité s'ajoutera pour chaque cycle. Une seule activité par semaine est présentée afin de ne pas surcharger vos vies. Nous vous souhaitons bien du bonheur. Musicalement vôtres, Les spécialistes en musique du préscolaire et du primaire. <https://bit.ly/padletmusiquecscs>