

1. Attrape-chaussette



Déroulement :

Qui aura réussi à refaire le plus de paires de chaussettes?! À l'aide d'une pince à linge, les participant(e)s doivent attraper une chaussette à la fois et refaire les paires.



Contenu de la trousse :

- 1 bobine de ficelle
- La fiche explicative

Variante :

Faire passer des objets ou petits vêtements dans les fentes ou trous du panier à linge.

Voire enfant développera :

Sa coordination œil/main, sa dextérité (motricité fine) et de la force au niveau de sa main, de son poignet et de ses doigts.

Matériel de la maison à utiliser :

- Panier à linge
- 2 épingles à linge
- Des paires de chaussettes ou autres objets

Amusez-vous !!!

2. La parade des animaux !



Déroulement :

Faire tourner la roulette à tour de rôle et se déplacer dans la maison comme...

- un serpent (en rampant)
- une tortue (qui marche lentement à quatre pattes, avec un cousin ou un sac à dos sur le dos)
- une grenouille (sauter en pliant les genoux)
- un Kangourou (sauts avec les pieds collés et les mains jointes)
- un chat (marche à quatre pattes)
- un poussin (marcher accroupi)
- un pingouin (marche sur les talons)
- un ours polaire (marche avec mains et pieds au sol mais avec le fessier relevé)
- un flamant rose (se déplacer avec les mains sur les hanches et en sautant sur un pied)
- un crabe (marche de côté)

Amusez-vous dans vos déplacements quotidiens comme incitatif pour se rendre à la salle de bain, au départ le matin pour se rendre à la voiture, etc.

Votre enfant développera :

Sa motricité globale dont ses habiletés de locomotion (rouler, ramper, se traîner, marcher à quatre pattes, sauter, etc), sa coordination, sa force et son endurance musculaire, ainsi que son équilibre.

Contenu de la trousse :

- 1 roulette de déplacement d'animaux
- 1 fiche explicative

Êtes-vous prêt à rigoler !!!

3. Le lancer des grenouilles !



Déroulement :

Les participants(es) doivent lancer des grenouilles (sacs de sable) sur l'image de nénuphars en prenant différentes positions (debout, de dos, à genou, sur le ventre...).

Votre enfant développera :

Ses habiletés à contrôler les mouvements de ses bras, sa coordination œil/main et son équilibre.

Contenu de la trousse :

- 1 image de nénuphar
- 4 sacs de sable (si possible, en ajouter de la maison pour encore plus de plaisir!)
- 1 fiche explicative

À vos marques !!!

4. Basilic a faim !



Qui aura fini de nourrir
son Basilic en premier?!

Déroulement :

En pressant les joues de Basilic avec tous les doigts d'une main, avec le pouce et l'index de l'autre main, les participant(e)s doivent donner le repas (les petites mouches ou fourmis noires) à leur Basilic le plus rapidement possible. Le grand gagnant sera celui qui aura donné le plus de petites bébittes à sa grenouille!



Variante : (enfants plus vieux)

*Utiliser un dé. Lancer le dé et donner le nombre de mouches correspondant au nombre de points sur le dé. *Utiliser une pince à cils pour donner les petites bébittes à votre grenouille. * Pour les tout-petits : comme alternative aux petites mouches, utiliser des petites céréales (de style Cheerios) pour nourrir Basilic.

Votre enfant développera :

Sa coordination œil/main, sa coordination de ses deux mains, sa motricité fine (dextérité) et la force au niveau de sa main et de ses doigts.

Contenu de la trousse :

- 2 grenouilles Basilic en forme de balle de tennis
- 20 petites fourmis ou mouches noires
- 1 dé
- 1 fiche explicative

Attention! Risque d'étouffement

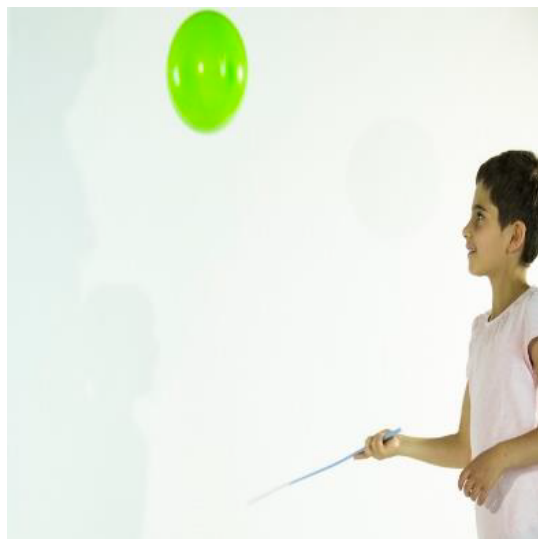
Amusez-vous !!!

5. Balloune - Badminton !



Déroulement :

Les 2 participant(e)s se font des passes soit avec le pied, la tête, le genou, le coude, la main, un doigt ou avec la tapette à mouche en s'assurant que la balloune ne tombe pas au sol.



Voire enfant développera :

Ses habiletés de locomotion (ex. ramper, marcher, courir, etc) et ses habiletés fondamentales du mouvement (ex. lancer, frapper, attraper, tirer, etc), sa coordination œil/main, ainsi que sa force et son endurance musculaire.

Contenu de la trousse :

- 2 tapettes à mouche
- 1 fiche explicative

Matériel de la maison à utiliser :

- 1 balloune

À vos marques !!!



6. Jouons dans le bain !

Déroulement :

Profitez de l'heure du bain pour jouer avec votre enfant avec le matériel proposé ou/et avec du matériel de la maison à porter de main. Faire couler l'eau sur votre enfant, lui faire tordre une éponge pour remplir un gros contenant de plastique, faire semblant de mettre des petites gouttes dans l'oreille d'une poupée pour le soigner avec une pipette, laver les jeux avec le vaporisateur, faire une course avec les vaporisateurs en faisant avancer deux petits canards par exemple, lui faire expérimenter les différents degrés de température de l'eau (froide, tiède, plus chaud) etc.

Voire enfant développera :

Sa coordination œil/main, sa dextérité (motricité fine) et de la force au niveau de ses mains, de son poignet et de ses doigts.

Contenu de la pochette :

- 2 vaporisateurs
- 2 compte-gouttes
- 2 éponges
- La fiche explicative

Objets de la maison à utiliser :

Laver une poupée dans le bain, offrir de vieilles brosses à dents, des petites bouteilles de voyage vides pour transvider l'eau, petites bouteilles que l'on peut presser, de petits contenants en plastiques, petits jouets à crinquer ou qui vibrent, des seringues, ajouter des glaçons à l'eau, utiliser des savons colorés, avec odeurs de fruits, savon-mousse, savon-gel, rajouter une huile essentielle au savon liquide, etc. Variante : avec votre enfant, alterner entre prendre un bain ou une douche (varier les jets de la pomme de douche).

Amusez-vous !!!



7. Bouteilles sensorielles (ou de retour au calme)

Déroulement :

Offrir les bouteilles à votre enfant lors des trajets en auto, lors des moments d'attente, pendant que vous préparez le repas, avant le dodo ou à tous autres moments de la journée.



Votre enfant développera :

Sa coordination œil/main, de la force au niveau de ses mains, de ses poignets et de ses doigts. Elles auront aussi un effet d'apaisement sur votre enfant.

Contenu de la pochette :

- 3 bouteilles sensorielles
- 1 fiche explicative

Moments de calme...

A cartoon monkey with a friendly expression, wearing an orange hat with a brown pom-pom. The monkey is looking upwards and to the right. The background is a solid yellow color.

Moments de calme...



9. Les respirations

Déroulement :

À n'importe quel moment de la journée, utiliser les respirations comme moyen efficace pour le retour au calme ou pour tout simplement favoriser un état de bien-être...

- Inviter votre enfant à faire comme vous. Prendre une longue... inspiration en retenant votre souffle 1-2-3 secondes puis une longue... expiration. À faire le nombre de fois que le cœur vous en dit!
- Souffler sur un vire-vent acheté (souvent disponible dans les magasins à 1\$ avant et durant la saison estivale) ou en fabriquer un (voir un tutoriel sur internet) Varier la force; de petite brise à grosse tempête de vent!
- Amusez-vous à faire des bulles de savon
- Écouter ou lire la méditation bateau <https://bit.ly/méditationbateau>
- Pourquoi pas une course! Utiliser chacun une paille et souffler sur une plume, une feuille d'automne, boule de ouate, balle de ping-pong, pompon de bricolage, ect.

Votre enfant développera :

Des stratégies d'auto-apaisement, la conscience de son corps et sa coordination œil/main.

Contenu de la pochette :

- 1 fiche explicative

Matériel de la maison à utiliser :

- Vire-vent
- Savon à bulles
- Pailles
- Plumes, boules de ouate, feuilles d'automne,
- Pompons de bricolage, balle de ping pong ou autres

On relaxe...



10. Les massages

Déroulement :

Dans la journée, profitez d'un moment avec votre enfant pour lui faire un massage. Et si votre enfant vous ferait un massage à son tour?! Moments idéals; en regardant une émission à la télévision ou dans le lit au coucher.

- Massage dans le dos avec une balle ou une petite voiture
- Massage Pizza : Utiliser un petit rouleau (comme celui pour la pâte à modeler ou une serviette roulée) pour étendre la pâte
 - Effleurements avec les doigts pour étendre la sauce tomate
 - Faire des pressions pour étaler le pepperoni, les légumes
 - Faire des gratouilles pour étendre le fromage pour finir
- Câlins d'ours : Pressions profondes à la tête ou à une partie du corps à la fois, gros câlins profonds avec tout le corps, si apprécié par l'enfant
- Auto-massage débarbouille : massage du visage <https://bit.ly/massagevisage> à 7 minutes et 49 secondes

Votre enfant développera :

La conscience de son corps, de la force dans ses mains et ses doigts, sa coordination œil/main, sa latéralité ainsi que des stratégies d'auto-apaisement.

Contenu de la pochette :

- 1 fiche explicative

Matériel de la maison à utiliser :

- Une balle
- Une petite voiture
- Un petit rouleau pour pâte à modeler ou une serviette roulée

Passez un beau moment ensemble...

À tous moments de la journée



- Possibilité pour le bébé d'aller dans le Coin Doux (on peut y retrouver un oreiller de corps AVEC housse, peluches aromatisées, objets sensoriels (balles texturées, objets lumineux, etc)).
- Offrir le hamac si disponible, balançoires, grosse toupie (à l'intérieur ou à l'extérieur), petites chaises berçantes pour enfants, mini trampoline, montagnes de petits et gros cousins, sacs de sable, panier à linge, petite pataugeoire à la disposition des enfants pour embarquer/débarquer seul(e).
- Musique douce, sons de la nature.





Aux changements de couche...

- Massage « Pizza » tout de suite après un changement de couche (rouleau pour étendre la pâte, effleurement avec les doigts pour étendre la sauce tomate, pression avec les doigts pour les pepperonis, chatouilles pour le fromage râpé)
- Passer un objet sur le corps du bébé selon sa tolérance : plume, vibromasseur, balle, petite voiture, masseur de tête, faire des pressions profondes sur une partie du corps à la fois, etc.



Aux repas et collations

- Lavage des mains avant les repas (utiliser un savon mousse, ajouter des huiles essentielles de lavande ou d'eucalyptus au savon, utiliser un savon-gel, des savons avec des odeurs de fruits, des savons colorés) .
* attention aux allergies
- Moments d'attente comme avant les repas/collations; massage du visage « débarbouille » (<https://bit.ly/massagevisage> à 7 minutes et 49 secondes), objets sensoriels donnés aux bébés ex. balles texturées, faire observer une lampe lava ou à fibres optiques, sacs sensoriels, etc.
- Faire découvrir différents aliments aux bébés avec leurs 5 sens, avec des textures, chaleurs différentes. Laisser les bébés explorer la nourriture avec leurs mains!

Durant la journée...



- Se déplacer de différentes façons selon les capacités du bébé : sur un pied, en suivant les lignes sur le plancher, en variant la vitesse (stop and go!), mains sur la tête, mains sur les épaules, etc.
- Se déplacer comme différents animaux selon les capacités du bébé : ramper comme un serpent, sauter comme une grenouille en pliant les genoux, sauter comme un kangourou avec pieds collés et mains jointes, marcher comme un ours avec mains et pieds au sol ou à quatre pattes comme le chien ou le chat, marcher comme un poussin qui est accroupi, marcher comme un pingouin sur les talons...
- Utiliser les corridors actifs selon les capacités des bébés.
- Tâches plus lourdes données aux bébés avec ou sans aide de l'adulte :
 - ex. pousser le chariot jusqu'à la cuisine, aller transvider le petit panier plein de débarbouillettes sales dans un plus gros pour le lavage, faire transporter un petit bac de jouets, de livres, etc.
- Permettre aux bébés de marcher pieds nus le plus souvent possible.

1/2



Durant la journée...



- Jouer avec des plumes ou des feuilles d'arbres: faire des chatouilles aux bébés, les faire voler dans les airs et les regarder retomber.
- Faire chiffonner différentes sortes de papier.
- Câlin d'ours (gros câlin profond) si apprécié par le bébé.
- Pressions profondes à la tête du bébé ou à une petite partie du corps à la fois.
- Enrouler le bébé avec une serviette si apprécié.
- Bacs sensoriels (riz, lentilles, billes d'eau, sable fin coloré, eau chaude, froide, tiède, neige, eau coloré avec de la gouache, boue, etc) avec les pieds des bébés.
- Faire expérimenter des bouteilles sensorielles .
- Mettre de la musique et danser avec les bébés, chanter.
- Suspendre des cordes et y coller des objets ou matériaux texturés
 - ex. plumes, pompons, etc.
- Bercer, bercer et bercer les bébés le plus souvent possible.





Durant la journée...

pour les plus petits (poupons 0-12 mois)

- Retirer les chaussettes du bébé et l'encourager à prendre ses pieds avec ses mains et à apporter ses pieds à sa bouche.
- Mettre des jouets légèrement en hauteur (ex. coller une bande velcro au mur ou sur le miroir et y coller des jouets dessus en variant les hauteurs).
- Selon l'âge du bébé, encourager les jeux à genoux en mettant par exemple des jeux sur une petite table très basse ou sur la 1ère marche d'un escalier.
- Selon l'âge du bébé, encourager +++ les déplacements comme ramper puis le 4 pattes en éloignant des jouets ou en se positionnant légèrement loin de lui.
- À partir de 4 mois, couché le bébé sur un ballon d'exercice ou de plage. En le tenant fermement, faites-le rouler doucement de l'avant vers l'arrière ou de gauche à droite.
- Offrir un environnement stimulant en y ajoutant des objets et jeux de couleurs contrastantes au sol ou suspendus (ex. noir et blanc, rouge et noir, etc).
- Faire toucher avec les mains et les pieds différentes textures, degrés de température.

1/2





Durant la journée...

pour les plus petits (poupons 0-12 mois)

- Offrir aux bébés 0-6 mois des jouets faciles à prendre (ex. hochet, balle trouée, toutou, etc.). Bébés âgés de 6-12 mois, commencer à réduire la taille des objets afin de stimuler les préhensions avec le bout des doigts (ex. prendre des petits cubes, des petits morceaux de nourriture insérés dans des compartiments d'un bac à glaçons. Diminuer l'ouverture des contenants et la grosseur des jouets avec l'âge du bébé (ex. insérer des pailles/crayons/cure-pipes dans une bouteille d'eau, faire insérer des petites balles/des couvercles de pot « Masson » dans un trou ou une fente fait sur un couvercle de pot de margarine).
- Bébés de 12-24 mois, faire empiler différents objets (ex. boîtes de mouchoir/de jouets/blocs).

