

1



# 1. Doux matins...



**À l'accueil le matin et même en fin de journée,  
matériel qui peut être offert aux enfants :**

- Hamac installé dehors ou à l'intérieur,  
grosses toupies, balançoires,  
mini trampoline (selon le matériel disponible).
- Montagnes de coussins à escalader,  
marcher sur des sacs de sable  
en chaussettes ou encore mieux, pieds nus.
- Quelques paniers à linge  
(un espace solitaire pour faire un jeu).

2



## 2. Routine matinale de mouvements TIC TAC GYM



- \* avec les plus grands, utiliser un dé pour le nombre d'exécutions ou un sablier pour limiter le temps.



ou Yoga :  
mouvements pour le développement  
du contrôle postural.

<https://bit.ly/controlepostural>

- \*Utiliser un sablier pour le temps d'exécution du mouvement.

3



### 3. Drôles de causeries!



Causerie de groupe couché sur le dos, sur le ventre ou autre position au choix.

4



## 4. Les débarbouillettes



Faire mouiller et faire tordre les débarbouillettes par les enfants avant les repas et collations.

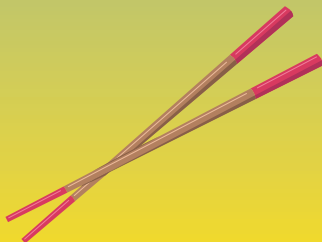
5



## 5. Diners/collations amusantes



Faire manger les enfants avec des baguettes chinoises, des pinces en plastique, une brochette de bois dont le bout pointu est évidemment retiré ou un cure-dent pour piquer les aliments, couteaux en plastique pour que les enfants coupent eux-mêmes leurs aliments, manger debout, etc.



6



## 6. Serveur et serveuse du moment



Nommer un enfant qui sera attiré pour servir à boire au dîner et/ou pour distribuer la collation par exemple, en transvidant les fruits avec une cuillère dans les bols, etc.

7



## 7. Les tâches



Faire pousser le chariot du dîner jusqu'à la cuisine par un enfant, aller porter le panier plein de débarbouillettes au lavage, faire transporter des bacs de jouets, de livres, sac de randonnée porté par un enfant, faire mettre les chaises sur les tables par les enfants, faire arroser les plantes par les enfants avec un vaporisateur d'eau, etc.

8



## 8. On étend!



Faire suspendre par les enfants les torchons, les mitaines d'hiver, les maillots de bain sur une corde à linge avec des épingles à linge afin de les faire sécher.

9



## 9. Rangement rigolos!



Faire ranger les enfants en rampant comme un serpent,  
à quatre pattes comme un chien, etc.

Faire ranger les enfants assis ou sur le ventre sur une  
planche à roulettes.

10



## 10. On y va!



En plus des corridors actifs, on peut se déplacer de différentes façons lors des transitions : ex. sur un pied, en pas chassés, en sautant à pieds joints, en suivant les lignes sur le plancher, en variant la vitesse (stop and go!), mains sur la tête, sur les épaules, en brouette, de dos... Durant l'attente en rang : ex. mains sur la tête, sur les épaules, sur un pied, sacs de sable sur la tête en équilibre, push up au mur, faire la chaise (le dos appuyé au mur en position assise), les yeux fermés, etc.



# 11. La parade des animaux!



Se déplacer comme différents animaux lors des transitions ex. comme un serpent : en rampant; comme un crabe : en marchant de côté; comme une grenouille : sauts en hauteur en pliant les genoux; comme un kangourou : pieds collés et mains jointes; comme un ours polaire : mains et pieds au sol avec fessier relevé; comme un chien ou un chat : à quatre pattes; comme une tortue : lentement, avec un coussin ou autre chose sur le dos; comme un poussin : accroupi; comme un pingouin : sur les talons; comme un oiseau : sur la pointe des pieds en battant des ailes; comme un gorille : sur les genoux et avec le dos des mains; comme un flamant rose : en se déplaçant avec les mains sur les hanches et en sautant sur un pied, etc.

Changer le déplacement le lendemain.

12

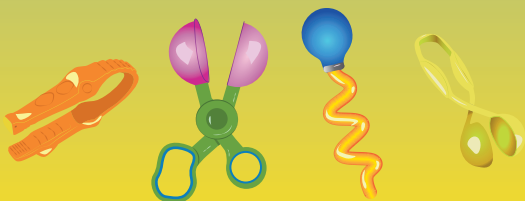


## 12. Les bacs sensoriels avec les mains

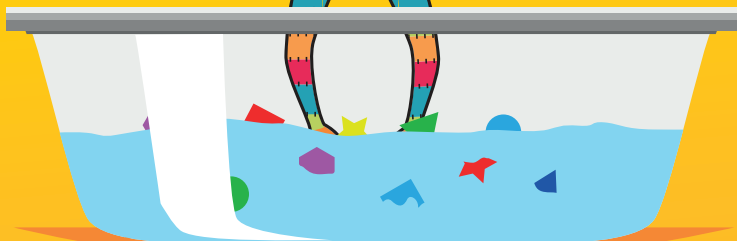
(bacs de riz, de lentilles, de billes d'eau, d'eaux de différente température, glaçons dans un bac d'eau froide, eaux colorées avec de la gouache, sable fin et doux coloré, etc.)

\* Y cacher de petits objets à l'intérieur que l'enfant cherche avec ses mains les yeux fermés.

\*Y ajouter des outils de motricité fine



13



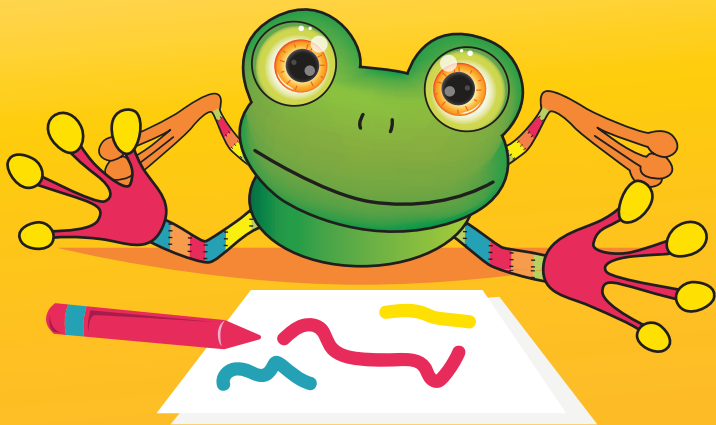
## 13. Circuit sensoriel pour les pieds



Utiliser différents matériaux dans des bacs ex. un bac de foulards, un bac de lentilles, de riz, de nouilles cuites, un bac de mini coussins, un gros coussin dans un cerceau, des tapis texturés, un panier avec des petites balles en plastique. Un circuit d'eau; eau chaude, tiède, froide, etc. Placer les bacs les uns à la suite des autres.



14



## 14. Quel est la position?



Coloriage et dessins dans d'autres positions qu'assis à la table ex. couché sur le ventre au sol, les enfants sont couchés sur le dos et dessinent sur une grande feuille collée sous une table, une grande feuille collée au mur, des feuilles sur un chevalet debout, une grande feuille collée sous une table en position chevalet (sur le côté)... utiliser différents types et grosseurs de crayons

15



## 15. L'heure du conte



Permettre aux enfants d'écouter le conte dans d'autres positions qu'assis en indien  
ex. sur le ventre, à genoux pliés, etc.



Le projet : Le développement moteur et sensoriel 0-5 ans a pour objectif de bonifier la routine quotidienne des jeunes enfants en milieu de garde, mais aussi à la maison en intégrant davantage d'expériences motrices et sensorielles en stimulant les composantes du développement moteur suivantes; le tonus, la dissociation des membres du corps, la coordination œil\main, la dextérité des doigts, l'orientation spatiale, la latéralisation et le développement sensoriel.

Ce projet est soutenu financièrement par les projets 2021-2022 d'activités en promotion prévention visant les familles d'enfants de 0-5 ans et celles ayant des facteurs de vulnérabilité. Le tout rendu possible avec la collaboration de la Table de Concertation Enfance Famille Athabaska et le regroupement local des services de garde éducatifs Pro-Enjeux.

# Notes :

Handwriting practice lines consisting of multiple rows of dashed lines for text entry.



