

RÉPERTOIRE D'ACTIVITÉS POUR FAVORISER LA SAINE ALIMENTATION, LE JEU ACTIF ET LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

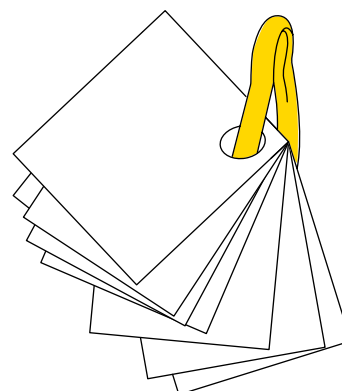
Une version bonifiée paraîtra en février 2025.



Ce répertoire d'activités est conçu pour que vous ayez sous la main des activités simples qui ne nécessitent pas de matériel extraordinaire, à l'intérieur comme à l'extérieur. Son objectif est de vous suggérer des idées pour favoriser, chez les tout-petits, les saines habitudes de vie sur les plans de la saine alimentation, du jeu actif et du développement moteur.

Ces activités peuvent être des sources d'inspiration pour trouver de nouvelles idées d'activités, bonifier des activités que vous faites déjà ou en créer de nouvelles de votre cru !

Imprimez, plastifiez, découpez et poinçonnez les cartes présentées dans les pages suivantes. Rassemblez-les avec un mousqueton. Vous aurez ainsi des idées amusantes disponibles en tout temps.



Certains événements imposent parfois des défis de taille au personnel éducateur et aux responsables de service de garde éducatif en milieu familial. Ainsi, une journée chamboulée par du verglas ou encore par une fête spéciale (que l'on avait malencontreusement oubliée!) nécessitera un ajustement rapide.

C'est justement pour ces situations que le répertoire d'activités vous est proposé. Il constitue une banque d'idées à utiliser **au besoin!** Il importe de se rappeler que, parfois, il n'y a rien comme un moment ou un espace libre de mobilier et de contraintes!

Les activités en matière de saine alimentation visent à faire cheminer l'enfant avec plaisir dans la découverte des aliments. Pour celles portant sur le jeu actif et le développement moteur, elles permettent de lancer un défi que l'enfant jugera pouvoir surmonter.



 ACTIVITÉS SUR LA
SAINE ALIMENTATION

 ACTIVITÉS POUR LE
JEU ACTIF

 ACTIVITÉS POUR LE
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

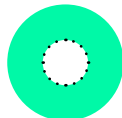
 SAINE ALIMENTATION

LE JEU DES REGROUPEMENTS DES FRUITS ET LÉGUMES : montrez différentes images de fruits et de légumes pour les faire découvrir aux enfants. Demandez aux enfants de les regrouper en fonction de leurs couleurs, leurs grandeurs ou leurs formes.

 SAINE ALIMENTATION

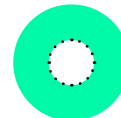
LES COLLAGES ALIMENTAIRES : créez des collages alimentaires à partir de magazines usagés, d'images d'aliments découpées et du papier. Cette activité est une belle occasion pour apprendre le nom des aliments. Prévoyez des images de fruits, de légumes, d'aliments protéinés et à grains entiers.





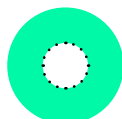
SAINE ALIMENTATION

LES HISTOIRES SUR LES ALIMENTS : inventez des histoires mettant en scène des personnages alimentaires. Utilisez simplement votre voix pour donner vie aux aliments. Donnez vie à Mimi Myrtille qui est plus petite que Monsieur Bleuet !



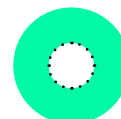
SAINE ALIMENTATION

LE JEU DE CORRESPONDANCE : créez des paires d'images d'aliments (forme brute, forme transformée, par exemple) et encouragez les tout-petits à les associer. Cela peut aider à renforcer leur mémoire visuelle et à associer ensemble les différentes formes que peut prendre un même aliment.



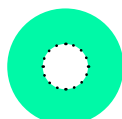
SAINE ALIMENTATION

LE JEU DES GOÛTS : organisez une dégustation d'aliments avec des options variées. Demandez aux enfants de décrire l'apparence, la couleur, la forme, l'odeur, le goût, la texture et de dire s'ils aiment (ou non) chaque aliment.



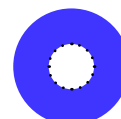
SAINE ALIMENTATION

LE JEU DE L'ASSIETTE AMUSANTE : au centre de la table, disposez un assortiment de fruits ou de légumes coupés. Invitez chaque tout-petit à préparer une assiette amusante et à la présenter à ses amis. Une assiette qui sourit ou un arc-en-ciel de fruits : tout est permis ! Dégustez ces belles assiettes.



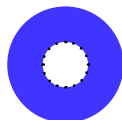
SAINE ALIMENTATION

LE JEU DU MARCHÉ : créez un petit marché avec des étiquettes de prix pour les fruits, les légumes, les céréales, la farine, etc. Laissez les enfants jouer au marchand et à l'acheteur. Encouragez-les à échanger de l'argent fictif et à faire des choix d'aliments.



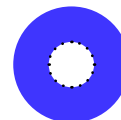
JEU ACTIF

LA MARCHÉ DES PETITES SOURIS : votre groupe doit se déplacer pour aller manger ou faire une marche ? Accrochez des grelots enfilés à des cure-pipes aux chevilles des enfants. Invitez-les à se déplacer sans faire de bruits, comme des petites souris. En arrivant à destination, les enfants ont la possibilité de faire sonner les grelots en dansant sur une musique entraînante.



JEU ACTIF

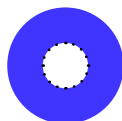
JE ME DÉPLACE COMME... : à l'occasion de déplacements, trouvez une caractéristique au déplacement linéaire fait de façon fantaisiste en s'inspirant des propositions des enfants : comme un mille-pattes, en parade de soldats de bois, etc.



JEU ACTIF

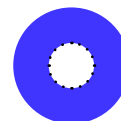
LE MÉNAGE RIGOLO :

- **Idée 1** : invitez les tout-petits à se transformer en astronautes dans l'espace. Qui arrive à déposer le plus lentement possible les blocs dans la boîte?
- **Idée 2** : lancez des défis d'habiletés aux enfants pendant qu'ils rangent les jouets. Qui peut ranger son jouet en se déplaçant sur une jambe? Qui peut aller ranger son matelas en faisant le moins de bruit possible?



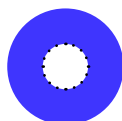
JEU ACTIF

LA CHASSE AU TRÉSOR EN MOUVEMENT : courir, se cacher et se déplacer de manière rapide et agile sont des compétences motrices importantes. Cachez des objets et encouragez les enfants à les trouver en se déplaçant.



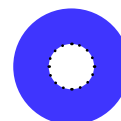
JEU ACTIF

LE PARCOURS D'OBSTACLES INTÉRIEUR : créez un parcours d'obstacles avec des coussins, des tunnels en tissu et des cerceaux pour que les enfants puissent ramper et sauter.



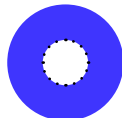
JEU ACTIF

LA PISTE DE DANSE : mettez de la musique entraînante et dansez! Cela favorise la coordination motrice et l'expression corporelle des tout-petits. Proposez aux enfants d'essayer différents styles de danse : le twist, la danse des canards, la macarena, la danse de cowboy en ligne... Une astuce : choisissez des chansons courtes et qui vont permettre aux enfants de faire des mouvements à différentes intensités. Et pourquoi ne pas ajouter quelques accessoires, comme des foulards ou des rubans?



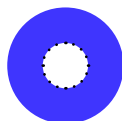
JEU ACTIF

LE PARCOURS DES SAUTS : créez un parcours avec des carrés de couleur sur le sol. Encouragez les enfants à sauter librement ou selon vos suggestions : en marchant, en sautant, en faisant des déplacements latéraux, en reculant, avec les jambes collées, les jambes écartées... 1, 2, 3 GO : on bouge!



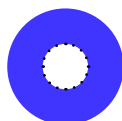
JEU ACTIF

LES OLYMPIADES RIGOLOTES : saut en longueur, saut en hauteur, limbo, rallye sur un pied... Choisissez une discipline olympique et faites bouger les enfants intensément pendant quelques minutes.



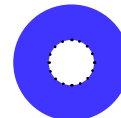
JEU ACTIF

LE JEU DU PARACHUTE : à l'aide d'un parachute ou d'un grand drap, organisez des jeux comme lever et baisser le parachute en rythme ou le chat et la souris.



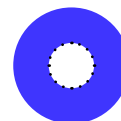
JEU ACTIF

L'ESPACE DE LIONCEAUX : avez-vous déjà observé des lionceaux jouer? Offrez un espace désigné pour que les enfants se chamaillent de façon libre et supervisée pour assurer leur sécurité. Avant ce jeu, assurez-vous d'aménager un lieu sécuritaire à l'intérieur ou à l'extérieur. Énoncez quelques règles de conduite à vos petits lionceaux pour que le jeu se déroule bien!



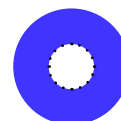
JEU ACTIF

LE TOUR DE CYCLISME SUR LE DOS : invitez les enfants à se coucher sur le dos. Ils doivent pédaler le plus rapidement possible avec leurs jambes en l'air. Commentez le tour de cyclisme avec l'intonation d'une course complètement enlevante : « ohhh! Julien s'avance, il est rapide comme une fusée, mais on voit que son amie Maélie le suit de près... »



JEU ACTIF

LE RUBAN DE PAPIER : les enfants doivent courir et déchirer le ruban de papier (comme à l'arrivée d'une course)!



JEU ACTIF

LA NOUVELLE CONSIGNE! : afin de varier le niveau de difficulté, introduisez de nouvelles consignes à un jeu actif déjà existant :

- Consignes liées au temps : tempo lent, moyen, rapide.
- Consignes liées à l'énergie déployée ou l'intensité : petite et grande énergie.
- Consignes liées à la relation entre les partenaires : face à face, en cercle, l'un après l'autre, faire la même chose que son partenaire (jeu du miroir), faire le contraire, etc.



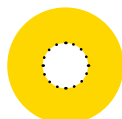
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

JOUER AVEC DES BALLEs : lancer, attraper et faire rouler des balles ou des ballons peut aider à développer la coordination œil-main et les habiletés motrices.



DÉVELOPPEMENT MOTEUR

LE CYCLISME : les tricycles ou les petites bicyclettes sans pédales (aussi appelées draisiennes) sont d'excellents moyens pour améliorer l'équilibre et la coordination.



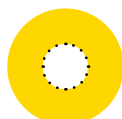
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

LE JEU DU CHIEN-GUIDE : invitez les enfants, tour à tour, à être dans le rôle d'un chien-guide. L'enfant qui est guidé a les yeux bandés. Il met la main sur l'épaule de son chien-guide, qui lui, marche tranquillement en évitant les obstacles. Prévoyez un espace sécuritaire et suffisamment dégagé de mobilier.



DÉVELOPPEMENT MOTEUR

LE PARCOURS À OBSTACLES EXTÉRIEURS : créez un parcours simple avec des obstacles. Les obstacles peuvent être créés avec peu de matériel. Par exemple, dessinez un tourbillon avec une craie (l'enfant doit faire un tour sur lui-même) et placez des cônes, des cerceaux ou des marches pour encourager le saut, l'équilibre et la coordination. Demandez ensuite aux enfants de créer leur propre parcours.



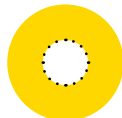
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

LA PEINTURE EN PLEIN AIR : utilisez de grandes feuilles de papier ou des trottoirs pour que les enfants puissent peindre avec des pinceaux, des éponges ou même avec leurs mains. Une activité qui favorise la coordination et la créativité! Si vous êtes à l'extérieur, encouragez les enfants à utiliser les éléments de la nature qui les entourent, comme des feuilles tombées des arbres ou des brindilles d'herbe.



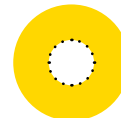
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

LA PATAUGEOIRE À MAINS : un évier rempli d'eau avec des petits contenants, de la mousse... Et voilà une pataugeoire à main! Une excellente occasion d'améliorer la motricité fine, la coordination et de s'amuser en même temps.



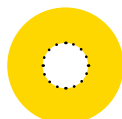
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

LA CHASSE AUX TRÉSORS : à l'intérieur ou à l'extérieur, créez une chasse aux trésors avec des indices et des objets cachés pour développer le sens de l'observation, la coopération et faire bouger les enfants dans un contexte ludique.



DÉVELOPPEMENT MOTEUR

JOUER AVEC DU SABLE ET DES GRAINS DE MAÏS... : creuser, verser et modeler le sable dans un bac favorise le développement de la motricité fine. Variante : préparez plusieurs bacs avec des objets de différentes textures, comme des grains de maïs séchés, des feuilles séchées, de l'eau, des coquillages, des roches, des éponges, etc. Ajoutez de petits objets dans chaque bac comme des cuillères, des fouets, des compte-gouttes et des personnages...



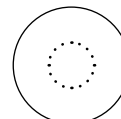
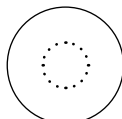
DÉVELOPPEMENT MOTEUR

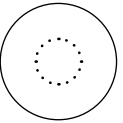
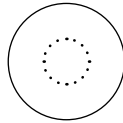
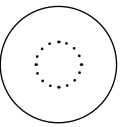
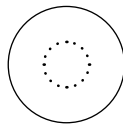
LA DANSE LIBRE : mettez de la musique et encouragez les tout-petits à danser librement. Cela aide à développer le sens du rythme et la coordination corporelle. Pour plus de défi : prévoyez des foulards à lancer et à attraper.



DÉVELOPPEMENT MOTEUR

LE RYTHME COMMUN : invitez les enfants à suivre des séquences de mouvements en respectant un rythme commun. Par exemple, invitez-les à se déplacer ensemble à la façon d'un oiseau, d'un insecte ou d'un écureuil, à se balancer au bruit du vent, à reculer en imitant le bruit d'un camion qui recule...





UNE INITIATIVE DE :



Avec la participation financière de :

