

CONFINE.ES SANS S'ENNUIYER !

**DE LA NAISSANCE À 3 ANS
(ET PLUS)**

**DES REPÈRES ET ACTIVITÉS PROPOSÉS PAR LES
PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE DU
DÉPARTEMENT DE LA SEINE-SAINT-DENIS**

Un livret de conseils et d'activités pour familles confinées

La journée peut paraître longue lorsque nous sommes confinés à la maison avec des jeunes enfants qui ont de multiples besoins et demandent à découvrir le monde.

Des professionnel.les de crèches et de centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI *) du Conseil départemental de Seine-Saint-Denis ont souhaité à travers ce guide partager leur expérience avec les mêmes valeurs fondatrices des actions de notre Département. A savoir, le respect de la diversité, la pluri-culturalité, l'égalité filles - garçons, l'inclusion du handicap, l'éveil culturel et la valorisation de la lecture, l'éco-durabilité, les valeurs du sport et de l'olympisme.

Ce livret a été réalisé par des professionnel.les « confiné.es » et en « télétravail ».

Des familles, elles aussi confinées ont bien voulu participer et nous leur adressons un grand merci, en particulier à tous les enfants qui ont joué le jeu, mais aussi pour toutes les idées et photos envoyées pour illustrer les activités.

* La liste des centres de PMI ouverts pendant le confinement : <https://seinesaintdenis.fr/Centres-de-PMI.html>

CONCILIER VIE PROFESSIONNELLE ET VIE FAMILIALE EN TÉLÉTRAVAIL

Créez une frise chronologique de la journée pour marquer des repères : « Après le petit déjeuner, je travaille. Pendant ce temps, je te laisse jouer tranquillement avec tes jeux tout.e seul.e. Après la sieste, nous jouerons ensemble ».

Tant que possible, **essayez de maintenir des repères tout au long de la journée.** Si votre enfant fait la sieste, nous vous invitons à ne pas le plonger dans l'obscurité totale, afin de différencier ces temps de repos durant la journée avec ceux de la nuit.

Durant ce confinement, ne vous oubliez pas. Prendre soin d'un enfant c'est aussi prendre soin de soi.

Si les 2 parents travaillent, alors chacun définit son propre temps de jeu avec l'enfant. Puis, un temps de jeu tous ensemble.

Petite astuce : pour susciter l'intérêt de votre enfant durant ces temps de jeu solitaire, gardez cachés certains jeux, jouets qu'il sera alors content de découvrir ou redécouvrir le lendemain. Un enfant a besoin de renouveler et approfondir son jeu, son



Exemple de frise chronologique pour aider votre enfant à se repérer dans la journée.

POUR VOUS AIDER AU QUOTIDIEN...

Des sites partenaires

Une plateforme « Enfance et Covid » créée par une équipe composée de psychiatres, psychologues, docteurs, professionnel.les de la petite enfance, éducateurs.rices de jeunes enfants... propose des ressources concrètes et efficaces réalisées par des expert.es de terrain, répondant aux besoins liés au confinement.

Lien : <http://www.enfance-et-covid.org/>

Un kit a été réalisé par les équipes de la Professeure Marie Rose Moro pour les parents et leurs enfants en cette période de confinement. Il est nécessaire d'aider l'enfant à continuer sa vie d'enfant :
<https://www.transculturel.eu/docs/AIEPDocuments/Kit%20transculturel%20covid-enfants.pdf>

La Caisse d'allocations familiales : <http://www.caf.fr/>

Unicef France : <https://www.unicef.fr/>

L'association Enfant Présent a mis en place la plateforme de soutien téléphonique parental (STP) :
01.80.36.97.82 - Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30 et le samedi de 9h30 à midi

Guide des parents confinés – 50 astuces de professionnel.les, édité par le secrétariat d'Etat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/wp-content/uploads/2020/03/Guide-des-parents-confinés-50-astuces-de-pro.pdf>

CONSEILS MALINS POUR JOUER EN SECURITE

**QUELQUES REPÈRES
POUR LES FAMILLES CONFINÉES**

COMMENT PARLER DU CORONAVIRUS AUX ENFANTS ?

Votre quotidien est actuellement totalement bouleversé

Les enfants sont touchés par ce contexte parce que leur rythme de vie est suspendu et parce qu'ils perçoivent votre inquiétude.

Il est donc essentiel de leur parler de cette situation, en ajustant les termes à leur âge.

Adapter son discours à l'âge de l'enfant

En situation de crise, l'enfant a surtout besoin de se sentir compris, protégé et rassuré. Les enfants, surtout les plus petits, n'ont pas les ressources suffisantes au niveau cognitif et affectif pour comprendre et intégrer tout ce qui se passe autour d'eux. Ils sont bien davantage bouleversés par les réactions de leur entourage que par la réalité.

Restez calme et informez sans effrayer

L'idéal serait que les adultes restent sereins et calmes, ce qui est bien difficile parfois.

La peur peut exister, mais elle n'est pas négative en soi :

- Faites parler l'enfant de ce qu'il a compris,

- Mettez des mots simples, en langage d'enfant, permettez lui d'exprimer ses émotions en toute tranquillité,
- Expliquez la nécessité et le respect des mesures imposées, et la confiance dans les décideurs et les soignant.es.

Préserver l'enfant des médias

Éloignez l'angoisse apportée par les médias en ne regardant vous-même les informations qu'une fois par jour, car être en permanence sur l'actualité entretient votre propre angoisse. Et ne regardez jamais, ni n'écoutez jamais, les nouvelles quand un enfant est dans la pièce, quel que soit son âge et même s'il vous paraît occupé à autre chose. Les enfants entendent tout mais ne savent jamais analyser ce qu'ils entendent, ne pensent pas forcément à vous demander des explications. S'ils ne comprennent pas ce qui est dit ou montré, ils comprennent par contre souvent votre visage inquiet pendant que vous écoutez, et vos commentaires entre adultes.

Source : Mpédia

L'association Cinémas 93 a sélectionné pour vous une histoire animée pour expliquer le confinement aux enfants. A voir avec un adulte pour répondre aux questions de l'enfant.: <https://vimeo.com/405954049>

ON RESPECTE LES GESTES BARRIERES

Le virus du COVID-19 se propage par projection de gouttelettes de salive ou de mucus soit en contact direct avec la personne soit par le contact d'objets ou de surfaces. Les mains qui touchent ces supports contaminés portent à la bouche et aux yeux le virus, qui entre ainsi dans le corps.

Les gestes barrières et les mesures d'hygiène telles que le lavage des mains, sont de bons remparts contre la contamination et permettent de limiter les risques de transmission de la maladie.

Tous les gestes barrières doivent être respectés :

- Se laver les mains,
- Tousser ou éternuer dans son coude,
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter,
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



JOUONS A NOUS LAVER LES MAINS !

L'hygiène des
mains avec Hugo
et ses copains



Source : centre hospitalier de Grasse

Source : centre hospitalier de Grasse

Et si on s'amusait à faire de la mousse ?!

Fournitures : eau, savon liquide, tablier, sac poubelle, table

Réalisation :

Ouvrir le sac poubelle en 2 et recouvrir la table.
Fixer-le avec du scotch.

Etaler le savon sur le sac plastique. Verser une petite quantité d'eau.

Laisser les enfants manipuler.

Possibilité d'utiliser :

- Des éponges
- Des colorants
- Des paillettes...



© crèches départementales

APRÈS MANGER, ON SE NETTOIE !

Voici une petite chanson pour accompagner votre enfant dans le nettoyage de son visage et de ses mains. Généralement chantée à la fin des repas à la crèche, vous pouvez aussi vous en servir au moment du bain.

Vous proposez un gant à votre enfant afin qu'il puisse y insérer sa main, vous aurez au préalable placé votre propre main dans un autre gant.

Mettez-vous face à votre enfant et laissez-lui le temps d'appliquer par lui-même le gant sur la zone que vous aurez citée. Puis, faites de même.

Si votre enfant est trop jeune, la comptine fonctionne également, néanmoins pensez à bien citer la zone avant de le faire sur son visage afin qu'il puisse anticiper votre geste. Le but étant que vous fassiez de cette comptine un moment de complicité et de jeu.



©Crèches départementales

Fournitures : 2 gants humidifiés. Si vous n'en avez pas, vos mains et un peu de savon feront très bien l'affaire.

Réalisation : placez le gant ou la main sur la zone citée et frottez doucement.

- « Petite marionnette veux-tu bien me laver?
- Oui Oui Oui (*petit mouvement des doigts*)
- La bouche *
- La joue*... l'autre joue *
- Le nez*
- Le menton*
- Le front *
- Le touuuuuuuuuuuuur du visage*
(*effectuer un mouvement circulaire sur le visage*)
- Et les mains dessus*... dessous*...
(*répéter l'action 2 fois , en la citant de plus en plus vite et avec les gestes allant de plus en plus vite*)
- Petite marionnette, veux-tu bien me poser ?
- Oui, oui oui...
Parce-que je suis tout PROPRE ! »

Le lien pour entendre la petite chanson :

<https://www.jeconfiemonenfant.fr/comptines/comptines/petite-marionnette>

RECETTE DU LINIMENT MAISON :

Peu coûteux et écologique, ce liniment nettoie et hydrate naturellement la peau de bébé, il peut être utilisé pour nettoyer ses fesses.

Ingrédients et recette :

-250 ml huile d'olive

-250 ml eau de chaux, en vente en pharmacie.

Mélangez le tout dans un blender, le liniment est prêt ! Transvasez le mélange dans un flacon stérilisé.

Si vous n'aimez pas trop l'odeur de l'huile d'olive sur votre enfant, remplacez-la par de l'huile d'amande douce, de noyaux d'abricot ou de l'huile de tournesol.

Comme pour tous les produits d'hygiène, il ne faut pas laisser le flacon à la portée des enfants.

ON EVITE LES RISQUES !

Attention aux accidents domestiques

Il s'agit des accidents survenant à la maison (intérieur et extérieur). Ils sont la première cause de mortalité chez les jeunes enfants.

Pour les enfants de moins d'un an, les accidents surviennent davantage dans la cuisine, la chambre et la salle de bain.

Quant aux accidents touchant les enfants de 1 à 4 ans, ils ont le plus souvent lieu dans la cuisine et la salle de séjour.

Alors qu'actuellement, il vous est demandé de rester à la maison pour des raisons sanitaires, nous vous proposons quelques conseils simples pour limiter les risques d'accidents.

Source : accidents-domestiques.com

SURVEILLER, INTERDIRE, EXPLIQUER



Produits dangereux :
Rangez flacons, médicaments et produits d'entretien hors de portée de votre enfant.



Prises et appareils électriques :
Protégez toutes vos installations électriques.



Le risque de noyade :
Près de l'eau, ne quittez jamais votre enfant des yeux.



Soleil :
Pensez à protéger votre enfant du soleil (tee-shirt, casquette, lunettes de soleil et crème solaire).



Fenêtres :
Ne laissez pas votre enfant seul dans la pièce où les fenêtres sont ouvertes.



Objets coupants :
Rangez les objets coupants (couteaux, ciseaux, etc.) hors de portée de votre enfant.



Casserole :
Pensez à toujours tourner le manche de la casserole ou de la poêle vers l'intérieur.



Allumettes :
Placez les allumettes et briquets hors de portée des enfants.



Sacs en plastique :
Interdisez à votre enfant de jouer avec des sacs plastique. Rangez-les hors de sa portée.



Petits aliments et petits objets :
cacahuètes, bonbons, billes, doivent être mis hors de portée.

➔ **En cas d'ingestion de médicament, de produit ménager ou de produit chimique :**
Ne pas faire vomir, ne pas faire boire.

➔ **Inhalation d'un corps étranger :**
Brutalement l'enfant a du mal à respirer, est pris d'une violente quinte de toux.
Maintenez-le en position assise ou debout.

➔ **En cas de brûlure :**
Douchez la partie brûlée à l'eau fraîche pendant 15 minutes.

Appelez le 15 (SAMU)

FIXEZ QUELQUES REGLES

À la phase d'acquisition du langage et confronté aux règles et aux interdits, votre enfant répète sans cesse ce mot qu'il entend beaucoup : « Non ».

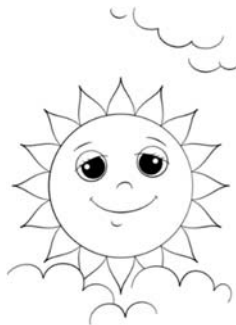
Il faut néanmoins continuer à répéter toujours les mêmes règles.

Votre enfant a besoin de s'assurer qu'elles sont fiables, et que vous aussi vous tenez au respect de ces règles importantes.

Et si vous accompagnez la parole avec des gestes ?



ON NE REGARDE PAS TROP LES ECRANS !



PAS D'ÉCRAN LE MATIN

Les écrans le matin surstimulent votre enfant et épuisent son attention. Il sera ensuite plus difficile pour lui de se concentrer.



PAS D'ÉCRAN DANS LA CHAMBRE DE L'ENFANT

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil et son envie de jouer.



PAS D'ÉCRAN DURANT LES REPAS

La télévision allumée durant les repas empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Profitez de ce moment convivial.



PAS D'ÉCRAN AVANT DE DORMIR

L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui a des conséquences négatives sur l'hormone régulatrice du sommeil : la mélatonine ; et donc empêche l'enfant de s'endormir naturellement.



AVANT 3 ANS

LA MEILLEURE ÉMISSION,
CELLE QU'IL CRÉE LUI-MÊME

MAÎTRISONS LES ÉCRANS

Dans ce livret, des liens vers des vidéos sur Internet vous sont proposés.

Elles doivent toujours être regardées avec la présence d'un.e adulte.

Veillez à bien désactiver la lecture automatique pour préserver votre enfant de contenus non adaptés.

**3 PAS DE TV
AVANT 3 ANS**

**3 PAS DE TV
AVANT 3 ANS**

**6 PAS DE CONSOLE DE JEU
AVANT 6 ANS**

**9 PAS D'INTERNET SEUL
AVANT 9 ANS**

**12 PAS DE RÉSEAU SOCIAL
AVANT 12 ANS**

Avant 3 ans, l'enfant a d'abord besoin de construire ses repères.

Dans l'espace, à travers toutes les interactions sensorielles et motrices avec l'environnement.

Dans le temps, à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Le bébé captivé par le rythme rapide des couleurs et des sons qui se succèdent sur l'écran risque d'interférer ce rythme normal pour sa personnalité en formation.

Des repères clairs sur www.yapaka.be/ecrans

**FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES**
yapaka.be

JOUER AVEC L'OMBRE ET LA LUMIERE

**SEUL.E OU A PLUSIEURS,
ON FAIT DU CINÉMA !**

JOUONS AVEC L'OMBRE ET LA LUMIERE !

Seul.e ou à plusieurs, on fait du cinéma

Cela permet de créer les conditions d'un espace ludique favorisant créativité et imaginaire chez nos enfants. Cette activité peut se faire seul.e ou accompagné.e.

Pour cela il vous faudra :

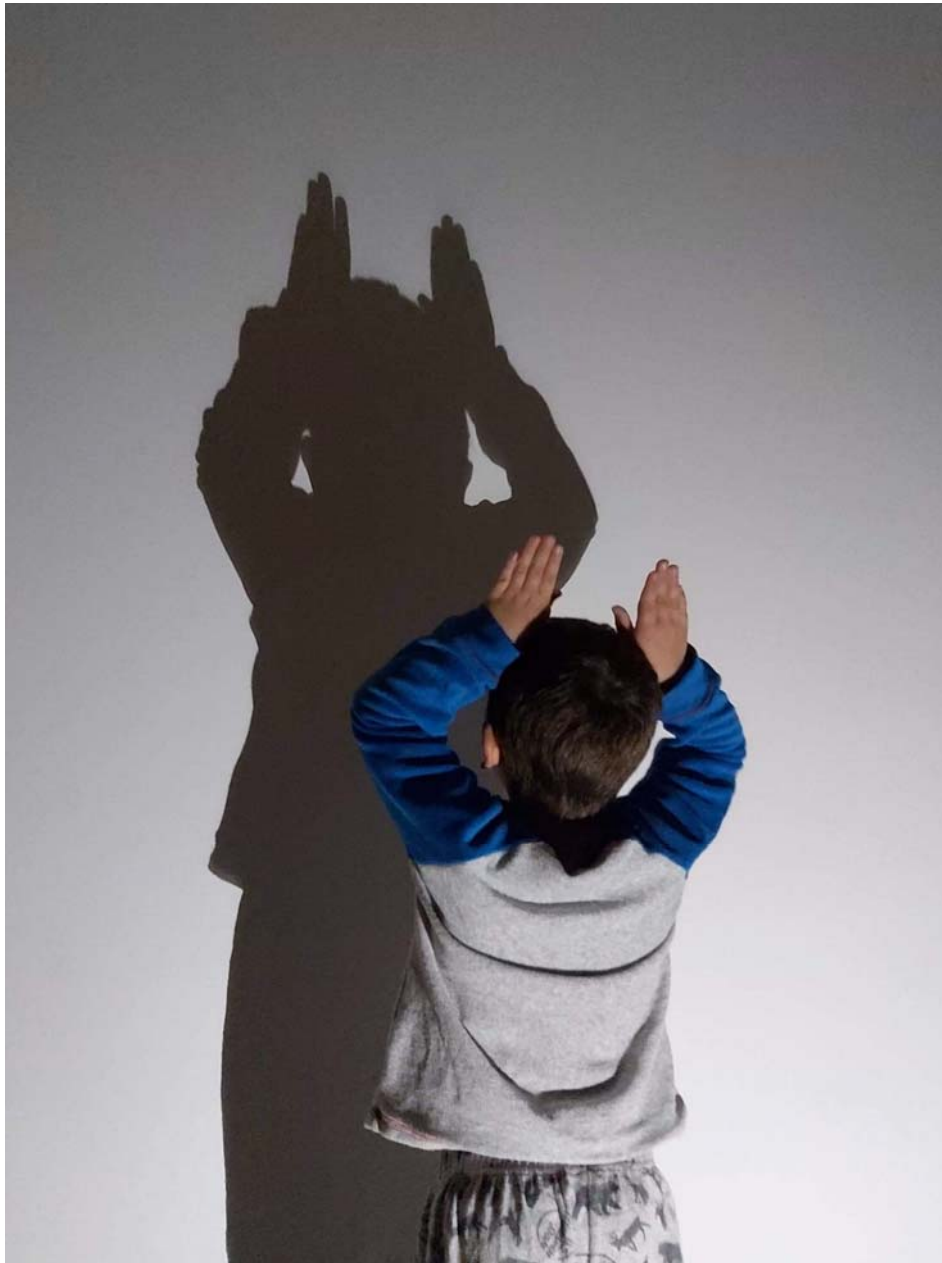
- 1 lampe
 - 1 mur ou toute autre surface blanche.
- Avec un drap ou tissu blanc suspendu ça marche aussi.
- regarder la vidéo explicative.

Lien pour regarder la démonstration :

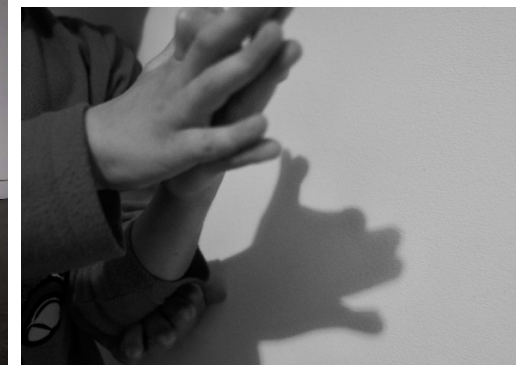
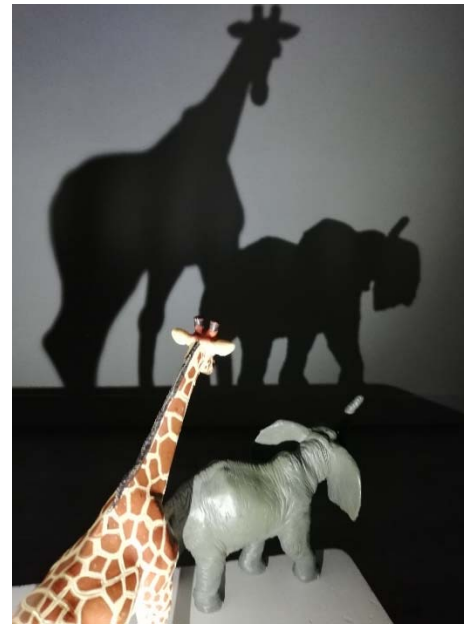
<https://www.youtube.com/watch?v=C49gXtc6WLU>

Vous êtes prêt.e pour créer des ombres chinoises d'animaux simplement avec les mains!

On peut jouer et danser avec son ombre.



S'imaginer dans la savane africaine, dessiner les ombres, faire des ombres chinoises...



FABRIQUER SON THÉÂTRE D'OMBRES

Dessiner et découper des personnages, objets, animaux. Les fixer sur une tige. Projeter la lumière d'un spot sur un mur uni, et laisser l'imagination faire le reste



Activité proposée par l'association Cinéma 93 et Marielle BERNAUDEAU :

Des idées à piocher sur :

<http://www.Cinemas93.org/page/tout-petits>

<http://lafilledecorinthe.com/wordpress/2018/03/parcours-de-formation-en-creche-avec-cinemas-93/>

Pour les adultes : <http://www.Cinemas93.org/page/journees-professionnelles-o>

Des comptines à animer en théâtre d'ombres :

<https://vimeo.com/222655984>

UNE VRAIE SÉANCE DE CINÉMA POUR LES TOUT-PETITS

Les tout-petits aussi ont droit à un cinéma adapté et de qualité !

Un écran n'est pas toujours source de danger pour l'enfant si :

- le contenu est choisi avec soin pour lui
- il est accompagné durant un temps adapté, par un adulte attentif

Comment, à la maison, faire des séances pour les plus petits des expériences uniques et vivantes ?

La projection de films avec des tout-petits est un moment joyeux et ludique partagé avec les adultes. À cet âge, la vie des enfants est faite de rituels qui sont des repères importants. Pour la séance de cinéma c'est la même chose, il faut ritualiser la projection.

On choisit un moment et un lieu. On s'installe confortablement, on baisse la lumière... On se prépare car quelque chose va commencer. Pendant la séance, les adultes laissent les films faire leur travail dans l'imaginaire des enfants sans jugements ou commentaires (« C'était super », « C'est drôle », etc.). Chacun y trouvera un sens personnel.

Pour rendre l'expérience de la projection plus palpable pour les enfants et contribuer à créer une ambiance rassurante, on peut aussi utiliser des objets, des livres, des peluches, des instruments de musique en lien avec les films, qui pourront être touchés par les enfants après la séance.

Sur la base d'un texte de Emilie Desruelle et l'association Cinémas 93. Avec la complicité des salles de cinémas et du service des crèches départementales de la Seine-Saint-Denis, Cinémas 93 prépare tous les ans des séances adaptées (programmes de courts métrages et animations) pour les tout-petits (2 à 5 ans).

<http://www.cinemas93.org/page/continuer-decouverte-du-cinema>



Films à regarder ensemble

Des liens internet vers des vidéos de qualité adaptées aux tout-petits vous sont proposés.

Cette programmation est réalisée par des professionnels du cinéma jeune public :

LE NOYAU DE MANGUE d'Hélène Ducrocq (2009)

<https://vimeo.com/3093203>

EN SORTANT DE L'ÉCOLE (collection En Sortant de l'école, série Jacques Prévert, 2016) : <https://vimeo.com/125800098>

MATINES (collection En Sortant de l'école, série Paul Eluard, 2017) : <https://vimeo.com/208830277>

En bonus, pour les plus grands (à partir de 2/3 ans) :

LE RENARD MINUSCULE (2012)

<https://svod.brefcinema.com/gratuit-pour-les-enfants/le-renard-minuscule.html>

LES ACTIVITES MOTRICES A LA MAISON

**DES PARCOURS LUDIQUES
POUR SE DÉGOURDIR**

ACTIVITES MOTRICES A LA MAISON

Le jeu, est dans toutes ses dimensions une activité structurante indispensable à l'épanouissement physique et psychique des enfants, à leur Créativité.

Besoin vital de l'enfant, il est un moment de concentration, de découverte et d'expérimentation que vous observez, accompagnez, favorisez. Comme il est important pour lui que l'on respecte son libre mouvement, son activité spontanée, ses initiatives.

Le jeu ne passe pas seulement par la manipulation de jouets achetés ou fabriqués. Un enfant peut s'amuser d'un rayon de soleil qui traverse la fenêtre... L'enfant rêve, imagine éveillé à son environnement.

L'enfant invente des jeux dont il définit lui-même les règles.

ON SE DEGOURDIT !

Quelques idées pour créer un parcours à l'intérieur de la maison.

Proposez des activités qui ne mettent pas votre enfant en danger. À cet âge, les règles ont besoin d'être claires :

- On ne monte pas sur les tables ou les chaises,
- On ne s'approche pas d'une fenêtre ouverte.

Idée 1 Un tunnel sous la table : ramper sous une couverture ou un drap attaché à deux chaises. Votre enfant prendra plaisir à se cacher en dessous.



INVENTEZ UN PARCOURS D'OBSTACLES AVEC CE QUE VOUS AVEZ SOUS LA MAIN !

Idée 2 Marcher en équilibre sur une corde, une écharpe posée au sol, des coussins...



Idée 3 Monter et descendre d'un marchepied ;

Idée 4 Rentrer et sortir d'un panier;

Idée 5 Créer une toile d'araignée à traverser en passant dessus, dessous (papier toilette fixé avec de l'adhésif)



DANSE AVEC DES FOULARDS...

Sur une musique calme, l'enfant pourra utiliser, sous la surveillance d'un.e adulte, des foulards, grands morceaux de tulle, de tissus légers pour danser.

Le mouvement fera voler les tissus... On peut les lancer, les bouger sur le sol, se cacher dessous...



©Istock

JEUX D'ADRESSE :

Idée 1 : Faire rouler des balles sous des ponts en papier



Idée 2 : Un rouleau d'essuie-tout et des assiettes en carton découpées au milieu



Idée 3 : Faire rouler un ballon et se faufiler sous le pont



Jeu proposé par un parent



Idée 4 : Avec des balles (ou des chaussettes en boule) viser un panier à linge, une cible ou une drôle de tête avec une large bouche...



© IStock

LE JEU DE LA TOILE D'ARAINÉE

Une pinière à linge et de la ficelle : votre enfant s'amusera à attraper les objets à travers la toile de l'araignée.



Autre version pour les plus grands.

Proposez d'attraper les objets avec une pince à linge.



QUELQUES POSTURES DE YOGA, POUR SE DETENDRE ET DECOUVRIR SON CORPS

Pour commencer, se tenir bien
droit, agiter les bras,



©IStock



Faire la posture du chien,



Ou le dos rond, comme le chat,



Se mettre en boule comme un hérisson,

Livres : *Le yoga des petits, Le yoga des petits pour bien dormir* chez Gallimard jeunesse

Site : <https://youtu.be/Sku3BeewbWA>

Photos : Istock

Ou encore...



Lien motricité le yoga des petits :

<http://nounoucorinne.canalblog.com/archives/2017/07/04/35445430.html>

ET UN PETIT MASSAGE POUR BIEN FINIR !

Massage bébé : des gestes adaptés

L'ensemble du corps du bébé peut être massé : les membres, le tronc, la tête... Pour habituer l'enfant, commencez en douceur par un massage de ses jambes et pieds.

Lien pour vous aider à masser bébé :

https://www.youtube.com/watch?v=xUqmcQjF_2w



© IStock

JOUER AVEC LES OBJETS DU QUOTIDIEN

**DES ACTIVITÉS POUR ÉVEILLER SA
CURIOSITÉ ET SON HABILITÉ**

JOUER AVEC LES OBJETS DU QUOTIDIEN ET DES OBJETS RECYCLES

Les objets du quotidien sont très appréciés de nos enfants, qui peuvent les utiliser de diverses façons pour s'amuser. Par exemple, une couverture peut devenir une cape de superhéros, une nappe à pique-nique, un toit pour une cabane improvisée. De la même façon, secouer un porte-clés est tout aussi amusant et instructif pour un tout-petit qu'agiter un hochet, même s'il ne s'agit pas d'un jouet. L'enfant aime aussi imiter l'adulte, avec ces jouets ou les objets du quotidien.

Recycler des objets, c'est économique, bon pour la planète et les enfants adorent ! C'est ce que font déjà les crèches du Département ! Ainsi une boîte de lait peut devenir un instrument de musique ou un super jeu d'adresse.

Proposez aussi à votre enfant de participer avec vous à des tâches domestiques : remplir et vider la machine à laver le linge, mettre la table, balayer avec la pelle et la balayette, essuyer la table, plier les torchons, arroser les plantes et fleurs...

Voici donc quelques astuces « maison » et « écolo » proposées par nos professionnel.les. Il ne reste plus qu'à fouiller dans vos placards et votre imagination!

JE VERSE ET JE TRANSVASE...

Vous l'aurez sûrement remarqué, votre enfant apprécie vider, remplir... Voici donc quelques idées de transvasement à proposer à votre enfant afin qu'il éprouve le plaisir de la maîtrise de son geste. Plus il sera grand, plus vous pourrez complexifier l'activité avec des contenants plus étroits et/ou des éléments à transvaser plus petits.

Idée 1 : Une bassine avec un peu d'eau, des bouchons qui flottent et une autre bassine vide.

Avec une passoire, votre enfant s'amusera à **attraper les bouchons** et les transvaser d'une bassine à l'autre.



Idée 2 Transvasement d'eau entre deux contenants, à l'aide d'une éponge



Idée 3 Transvaser des objets, des bouchons... (pour les plus grands : à l'aide d'une pince).



A LA DECOUVERTE DES FORMES ET DES TEXTURES.

Votre enfant ne cesse de toucher à tout et d'ouvrir les portes de placard ?

Proposez-lui **sa boîte à trésor** en fonction de sa curiosité :

Brosses, gant de cuisine, éponge à récurer non usagée, bouteille vide sans bouchon...



JEU DE MANIPULATION FINE



JEUX D'ENCASTREMENT

Fabriqués avec les objets du quotidien :

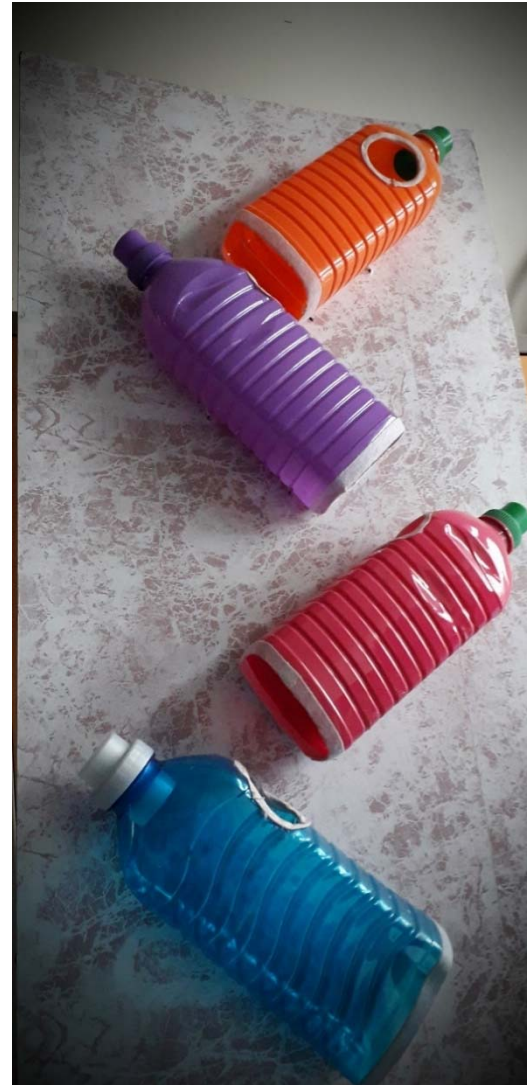
- Boîte de céréales, de lait ou de chocolat,
- Bouchons de lait, cartes, kapla, divers objets...



jeu proposé par une famille

Un jeu d'encastrement avec quelques bouteilles récupérées, percées et fixées sur un plan incliné.

Avec ce jeu, l'enfant exerce la motricité fine car il doit prendre une petite balle et la faire rentrer dans le trou. Il s'amusera à la voir et l'entendre rouler et descendre d'une bouteille à l'autre...



© service des crèches

D'autres idées de boîtes à forme à remplir, avec des pailles, des bouchons...

Pour la sécurité de l'enfant, soyez vigilant.e à la taille des objets qu'il pourrait porter à sa bouche.



Exemple avec des pailles



TRIER C'EST FABULEUX !



Jeu proposé par une famille

Idée 2 : à l'aide d'un moule à gâteaux.

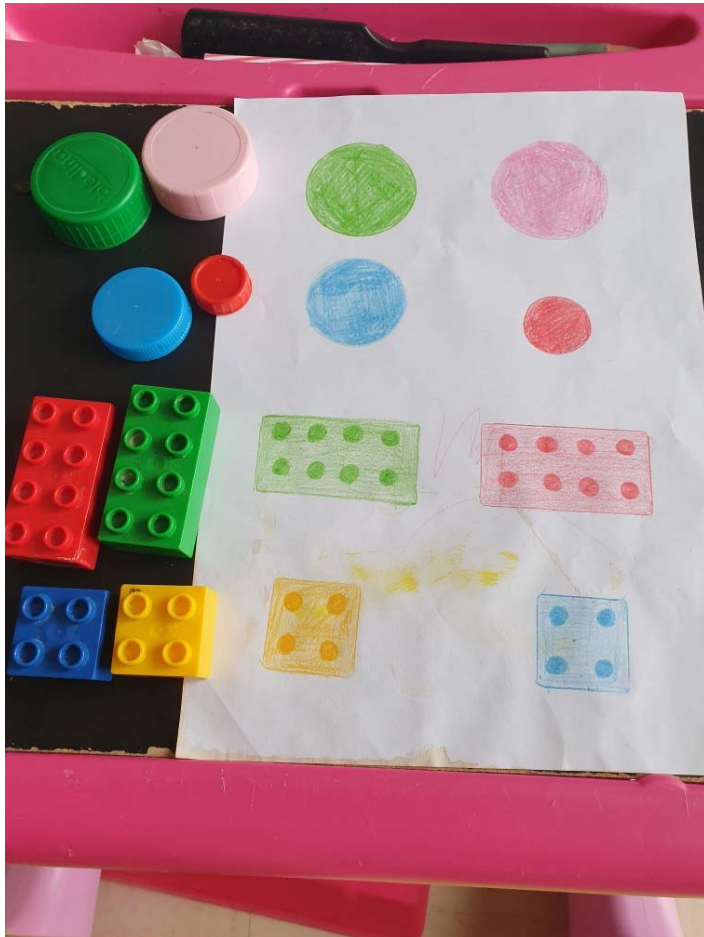


[illegible]

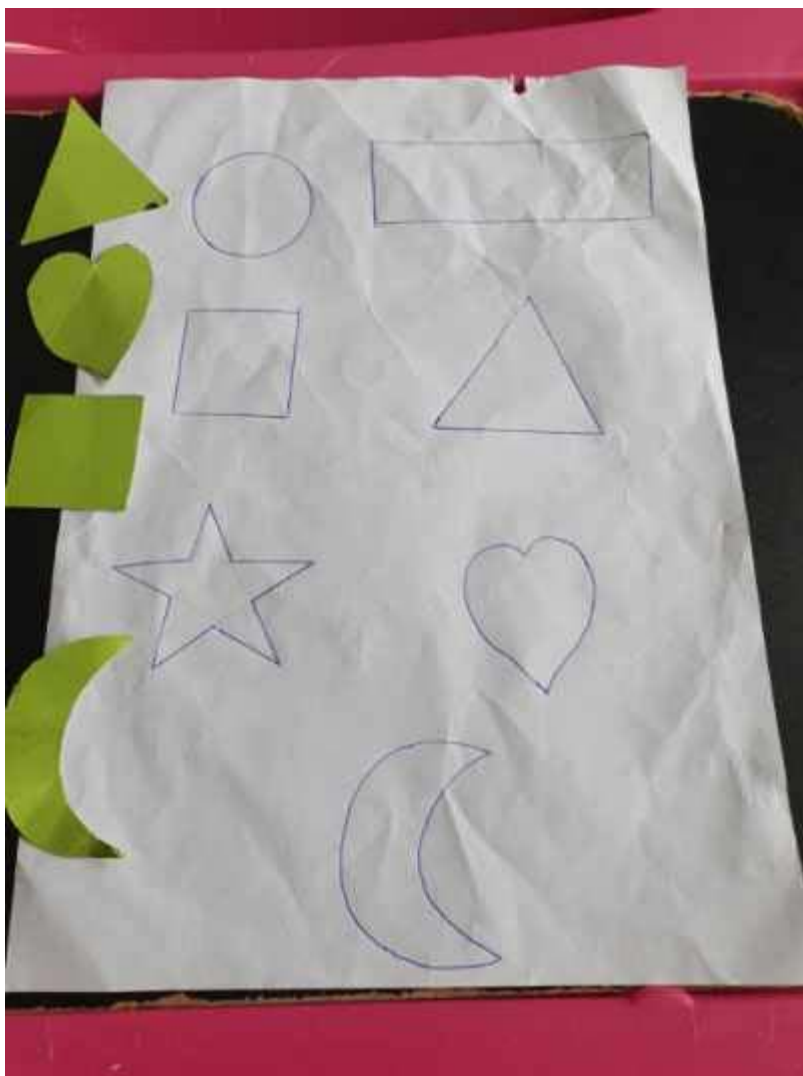
Pour expérimenter la motricité fine, vous pouvez suggérer de réunir les chaussettes avec une pince à linge.



ASSOCIER FORMES ET COULEURS



Jeux proposés par une famille



Jeux proposés par une famille

JOUER AVEC LES FORMES



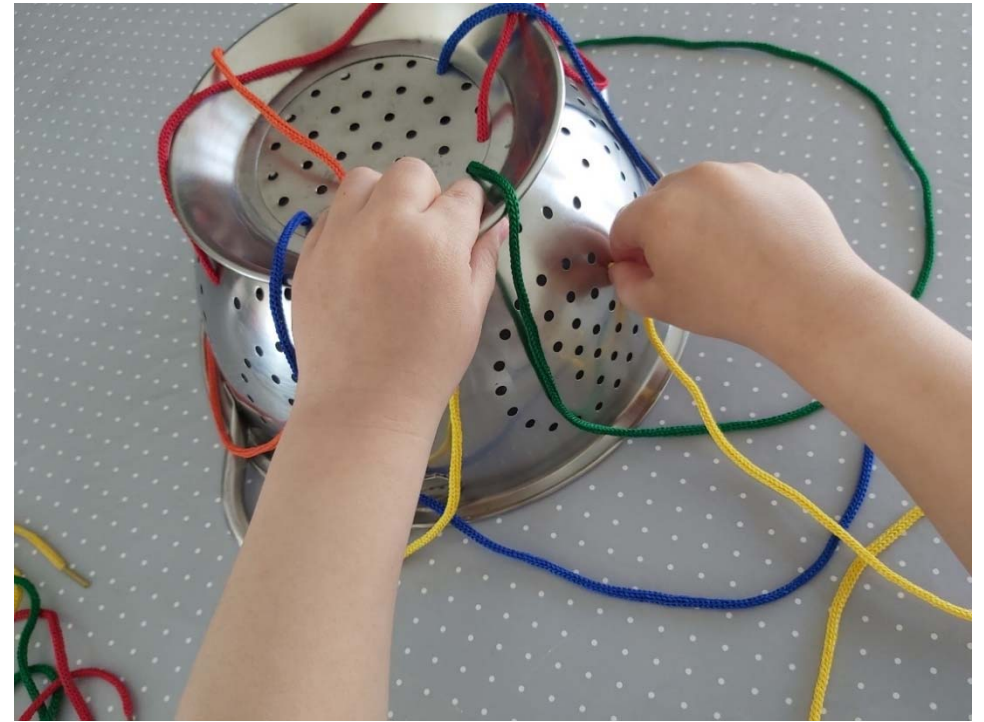
Et sinon ?

FOUILLONS DANS NOS PLACARDS,
POUR ENCORE PLUS DE
CREATIVITE !

Une plaque de cuisson devient une plaque
magnétique.



Une passoire et des lacets de chaussures.



Pour les plus grand.es :

Activité « perles » avec des pots de petits-suisses, rouleaux essuie-tout ou papier toilette peints pour fabriquer un jeu à tirer



INVENTONS DES JEUX POUR JOUER A PLUSIEURS

Un jeu S.O.S ouistiti



Règle du jeu : chaque joueur retire une paille ou un crayon à tour de rôle. Choisissez bien et attention à ne pas faire tomber trop de bouchons !

image : Jo et ses cartons

DESSINER, CRÉER

DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ

DESSINER, CREER

Le dessin, la peinture, la pâte à sel ou la pâte à modeler, sont des activités simples pour occuper les jeunes enfants dans un espace parfois réduit. Ils développent leur imagination, leur attention, leur concentration et leur créativité. Alors à vos crayons et à vos pinceaux !

FABRIQUER ET UTILISER SA PEINTURE À BASE DE PRODUITS NATURELS

Recette N°1

- Fromage blanc
- Colorant alimentaire ou épices

Mélangez, mettez une feuille au sol et laissez votre enfant patouiller.

Recette N°2 La peinture à doigts naturelle

Voici la recette de la peinture à doigts pour colorer, dessiner avec les doigts !

Matériel :

- Argile blanche, verte, rouge en poudre (parapharmacie, pharmacie, magasin bio)
- Eau
- Épices (curry, paprika, curcuma, ...)
- Feuilles ou carton
- Petits ramequins de récupération

Déroulement :

- Choisir la couleur de l'argile (avec l'argile blanche, on peut ajouter une épice)

- Verser la poudre d'argile dans un ramequin
- Verser l'eau petit à petit, proposer aux enfants de faire le mélange
- Mélanger jusqu'à obtenir une consistance pâteuse mais lisse comme de la crème fraîche épaisse
- Ajouter les épices pour obtenir la couleur voulue (curcuma= jaune / paprika= rouge)
- Peindre avec les doigts sur la feuille ou le carton

Si toute la peinture n'a pas été utilisée, laissez-la sécher à l'air libre, elle va se durcir. La fois suivante, ajoutez de l'eau et attendez un peu qu'elle se ramollisse.

Remarques :

- L'argile se lave à l'eau et ne tâche pas. C'est une texture particulièrement douce et agréable au toucher. Les enfants peuvent se peindre le corps sans souci. L'argile est utilisée entre autres pour faire des masques de beauté, elle tiraille un peu la peau en séchant. Retirez-la avec un gant humide.
- Les épices peuvent colorer les surfaces.

Ecolo Crèche. Droits réservés. www.ecolo-creche.org

Attention si vous utilisez des épices, elles peuvent colorer les surfaces ou provoquer des allergies.

Soyez vigilant.es.



SI ON FAISAIT DE LA PEINTURE AUTREMENT, SANS SE TACHER ?

La peinture « propre », cette activité convient aux plus petit.es comme aux plus grand.es.



Matériel :

- Une pochette en plastique,
- De la peinture,
- Un peu d'eau
- Du scotch,
- Des ciseaux.

Déroulement :

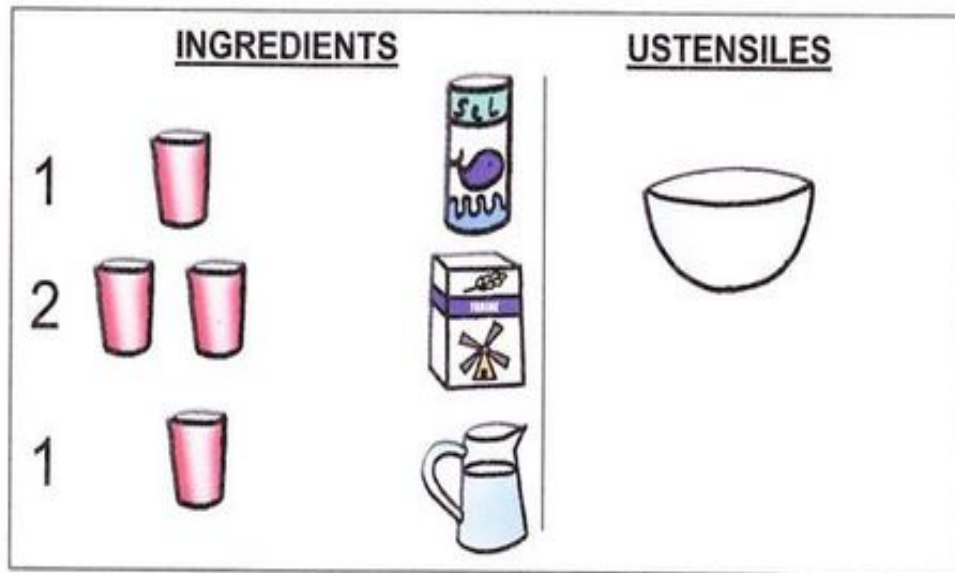
Verser dans la pochette plastique un peu de peinture diluée à l'eau.

Bien refermer la pochette avec du scotch.

Fixer le tout sur une vitre

FABRIQUER DE LA PÂTE À SEL

pour modeler ce que l'on veut !



- 1 verre de sel fin ;
- 2 verres de farine ;
- 1 verre d'eau (rajoutez progressivement).

Proposez à votre enfant de préparer la pâte avec vous !



Si la pâte colle aux mains, rajoutez de la farine.
La pâte se conserve au frais dans un sac hermétique à l'abri de l'air.

Pour modeler, pas besoin de moule ni d'ustensile, votre enfant fait tellement de choses avec ses petites mains : déchirer, émietter, écraser, taper, rouler, réunir, faire des trous ou des empreintes...



idée proposée par une famille

FABRIQUER DE LA PÂTE À MODELER MAISON :

- Une tasse de farine
- $\frac{1}{4}$ de tasse de sel
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate alimentaire
- Une cuillère à soupe d'huile végétale
- Une petite tasse d'eau froide
- Colorant naturel : jus de betterave (rose), quelques gouttes de purée de carottes (orange), jus d'épinard (vert), marc de café (marron)



Photo : www.laughingkidslearn.com

De la pâte à modeler ou pâte à sel, des pailles
et quelques pâtes... voici un jeu de abaqes !

ACTIVITÉS NATURE

**DES IDÉES POUR RESTER EN CONTACT
AVEC L'EXTÉRIEUR**

ACTIVITES NATURE

Les jeunes enfants aiment naturellement jouer avec la terre, l'eau, le sable... Même dans un espace restreint, il est possible pour votre enfant de jouer avec ces différents éléments et de faire ses premiers pas d'apprenti jardinier !

L'enfant a soif d'apprendre, et il possède un élan inné vers la nature. Votre rôle va donc être simplement de lui donner les opportunités de la découvrir, même en période de confinement.

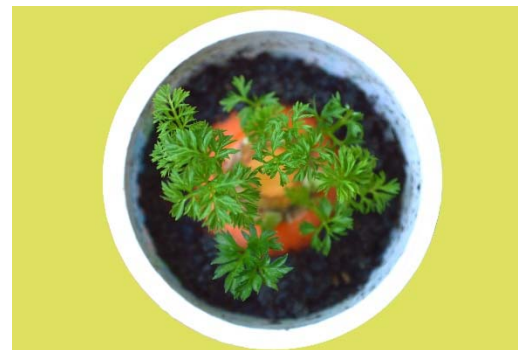
JARDINER MÊME À LA MAISON

La germination des lentilles

- 1- Disposez un coton dans le fond d'un pot
- 2- Déposez vos graines de lentilles.
- 3- Arrosez avec un peu d'eau.



On peut aussi faire pousser des feuilles de **carottes** en coupant la partie supérieure de la carotte et en la mettant dans petit récipient avec un peu de terre. Arrosez et il n'y a plus qu'à attendre !



© IStock

Faire des petits semis,



© IStock

Arroser,



© IStock

Choisir et planter quelques graines potagères.



Photo : crèches départementales

FABRIQUER SON PETIT JARDIN

Avec du tissu et des photos ou des dessins de personnages, de fruits, de légumes découpés...



Photos : crèches départementales

MUSIQUE MAESTRO !

COMMUNIQUER ET IMAGINER

JOUER DE LA MUSIQUE ET CHANTER

Les chansons et les comptines contribuent de façon légère et ludique au développement du langage des tout-petits et les éveillent à la musique et aux récits. Elles stimulent leur curiosité et peuvent les conduire à vouloir en savoir plus sur les sujets découverts dans certains textes de chansons.

Enfin, écouter, fredonner un air ou chanter régulièrement pour et avec les enfants permet de partager des moments uniques.

Voici quelques grands classiques du répertoire des tout-petits à apprendre pour le bonheur des petit.es et grand.es.

EN AVANT LES MUSICIEN·NES !

Les bouteilles sensorielles

Fabriquez des petites bouteilles :

Sonores : mettre du riz ou pâtes ou grelot...

Visuelles : eau + huile + paillette / plumes
Laisser parler votre imagination !

Fermer bien le bouchon avec de la colle



TOUT EST BON POUR S'EXPRIMER !

Désolé pour les voisin.es mais un enfant a besoin de dépenser son énergie pour pouvoir se poser.

Choisissez juste le bon moment !
Sortez donc vos casseroles, bassines, passeroires, cuillères...

Une bonne façon d'expérimenter les sons et de chanter en s'amusant.



© Istock

VOICI QUELQUES CHANSONS À CHANTER AVEC VOS ENFANTS



© Istock

« La Famille tortue » (avec les paroles) :
<https://www.youtube.com/watch?v=EepBWIL2a2w>

« L'araignée Gypsy » (avec les paroles) :
<https://www.youtube.com/watch?v=b36oigvNR2g>

« Les petits poissons dans l'eau » (avec les paroles) :

<https://www.youtube.com/watch?v=LQYZ1taDp9w>
« La fourmi m'a piqué la main » (avec les paroles) :
<https://www.youtube.com/watch?v=VLZBeJUuoMc>

« Un ouistiti » (avec les paroles) :
<https://www.youtube.com/watch?v=oUDNVRa6KZA>

Des chansons en différentes langues :
<https://www.mamalisa.com/?t=fl>

Des chansons et des berceuses d'Afrique du Maroc, de Chine... à écouter ensemble ou à chanter pour bébé

À partir de 6 mois

Makun : berceuse africaine, Nini ya momo : berceuse du Maroc, Ni wa wa : comptine chinoise, Do diyara, comptine de Côte d'Ivoire, Dodo ti pitit maman : berceuse créole,

Des chansons, des comptines, des histoires et des poèmes à écouter toute la journée

À partir de 2 ans

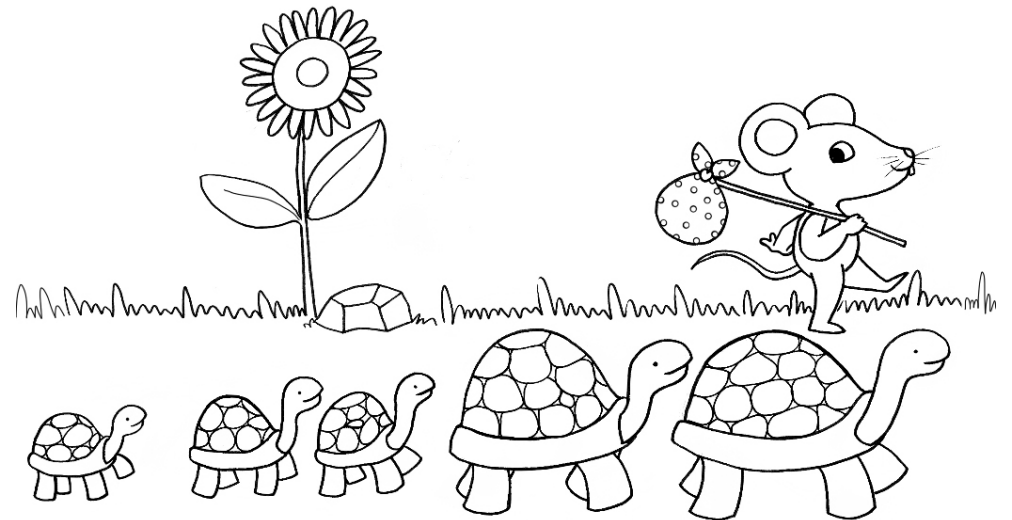
Sur Radio Pomme d'Api, une radio pour les tout-petits <https://www.radio.fr/s/pommeapi>

Application en téléchargement gratuit

LA FAMILLE TORTUE

Jamais on n'a vu,
Jamais on ne verra,
La famille Tortue,
Courir après les rats.

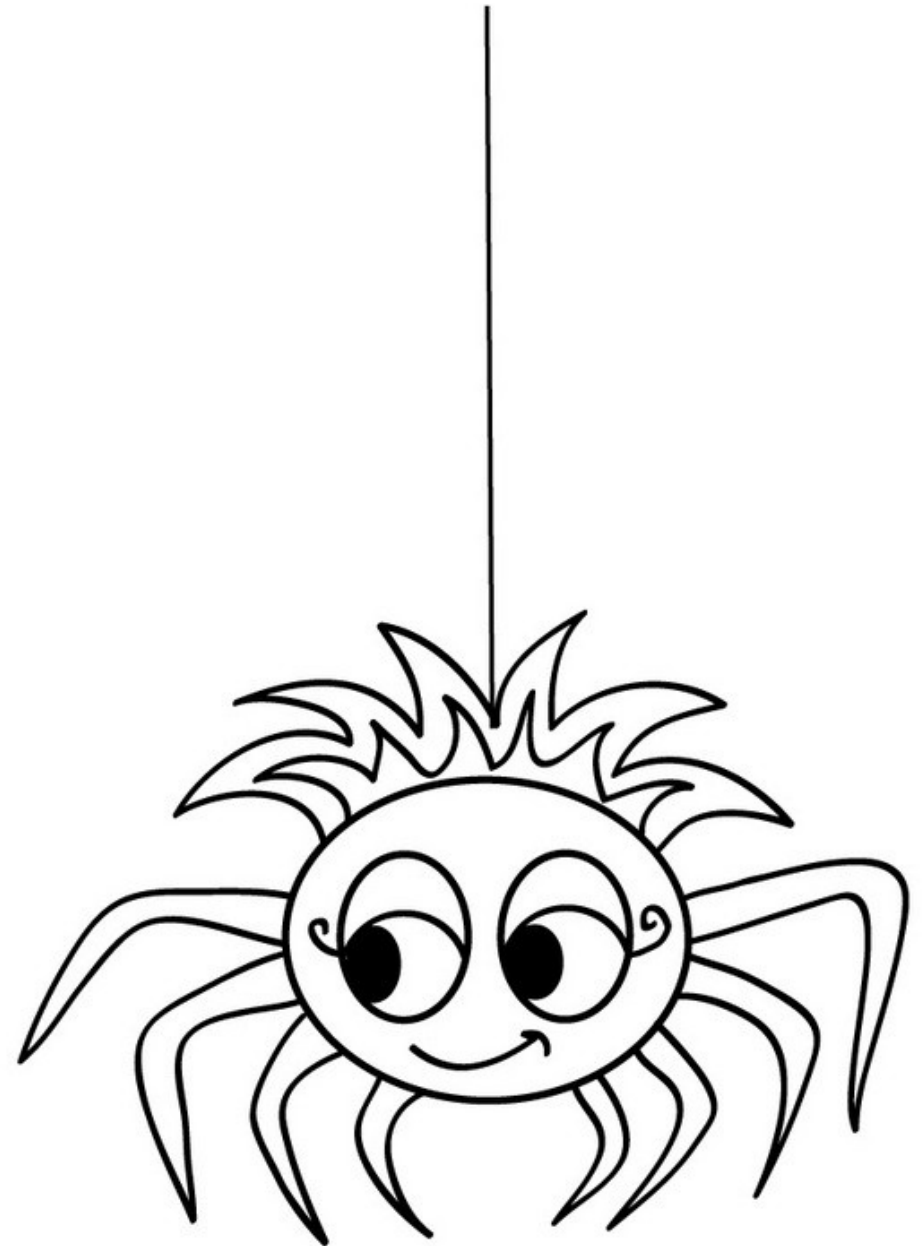
Le papa Tortue,
Et la maman Tortue,
Et les enfants Tortue,
Iront toujours au pas.



L'ARAIGNÉE GIPSY

L'araignée Gipsy
Monte à la gouttière.
Tiens ! Voilà la pluie...
Gipsy tombe par terre.

Mais le soleil,
A chassé la pluie.
L'araignée Gipsy
Monte à la gouttière.



LES PETITS POISSONS

Les petits poissons dans l'eau,
nagent, nagent, nagent, nagent, nagent.
Les petits poissons dans l'eau nagent
aussi bien que les gros.

Les petits, les gros
nagent comme il faut,
Les gros, les petits nagent bien aussi.

Les petits poissons dans l'eau,
nagent, nagent, nagent, nagent, nagent.
Les petits poissons dans l'eau nagent
aussi bien que les gros.



LA FOURMI M'A PIQUÉ LA MAIN

La fourmi m'à piqué la main, la coquine, la coquine
La fourmi m'a piqué la main, la coquine, elle avait faim !

L'araignée m'a piqué le nez, la coquine, la coquine
L'araignée m'a piqué le nez, la coquine, elle s'est trompée !

Et l'abeille m'a piqué l'oreille, la coquine, la coquine
Et l'abeille, m'a piqué l'oreille, la coquine, elle avait sommeil !

Le bourdon m'a piqué le menton, le coquin, le coquin,
Le bourdon m'a piqué le menton, le coquin voulait un bonbon !

Et l'oiseau m'a piqué le dos, le coquin, le coquin
Et l'oiseau m'a piqué le dos, le coquin, était un moineau !



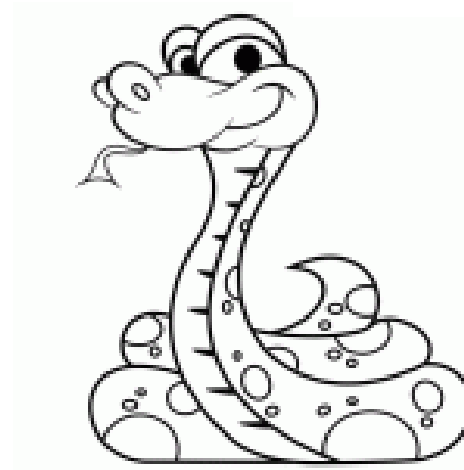
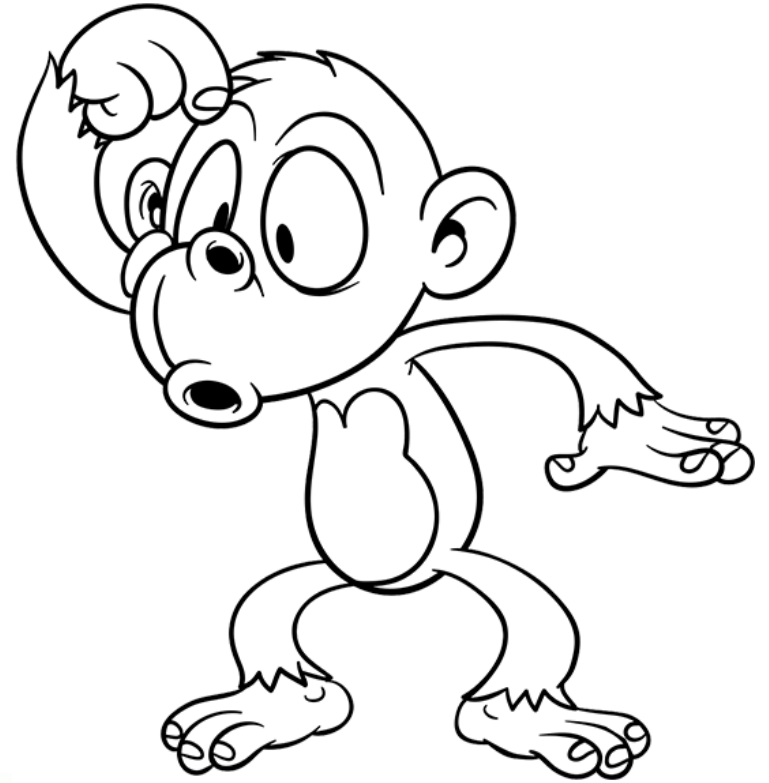
UN OUISTITI

Dans la forêt, un ouistiti
Tout petit, tout petit

Se baladait de-ci de-là
Hop-là, hop-là, hop-là

Un grand serpent,
Vient en rampant
Pan, pan, pan, pan !

Le ouistiti, il est parti
Tant pis, tant pis.





LIRE POUR BIEN GRANDIR

COMMUNIQUER ET IMAGINER

LIRE POUR BIEN GRANDIR

Le livre occupe une place essentielle dans la vie de l'enfant, le développement de son langage, l'organisation de sa pensée, la connaissance qu'il a de lui-même et des autres.

La lecture aide l'enfant à se confronter à ses peurs et à les dépasser, à jouer avec ses désirs, la réalité et les limites. Les livres le font grandir.

LIRE UNE HISTOIRE

La lecture est un acte de liberté de l'enfant qui choisit le livre qui lui convient, de le lire seul, avec l'adulte ou d'autres enfants.

À l'écoute du rythme et des envies de l'enfant, l'adulte va s'attarder sur une image, commencer par la fin... C'est ainsi que l'enfant construit du sens.



©crèches départementales

REALISER UNE BOÎTE À HISTOIRE



Avec peu de choses, on peut mettre en scène une histoire. Une façon amusante de diversifier la façon de raconter une histoire.

Les trois petits cochons mis en scène

Une chaussette noire devient le loup, 3 bouchons de lait roses deviennent les 3 petits cochons, un pot devient la marmite...

Laissez place à votre imagination et celle de votre enfant. Pas besoin que ça soit trop réaliste.



©crèches départementales

ÉCOUTER UNE HISTOIRE

Livres, lectures, histoires, comptines, berceuses, chansons... en ligne gratuitement

Des histoires à regarder et à écouter ensemble pour les 2-5 ans

Yétili

« Chaque jour, Nina et Léon, deux petites souris, retrouvent Yétili la mascotte de la librairie du quartier. Quand la librairie est fermée, Yétili prend vie et... C'est l'heure de l'histoire ! Ensemble ils lisent des livres et voyagent au pays des albums. Un rendez-vous inédit autour de la lecture qui mêle marionnettes, prises de vue réelles et animation. Une création de Séverine Lebrun sur France 5.

3 saisons – 23 épisodes (soit 23 albums)



Retrouvez quelques-uns des livres que les enfants apprécient à la crèche :

La grenouille à grande bouche, Chuuut, on a un plan La souris et le voleur, Minute papillon, Roulé le loup !

Et bien d'autres, pour les plus grand.es

<https://www.france.tv/france-5/yetili/>

Des livres lus et filmés à regarder ensemble

C'est moi le plus fort ! de Mario Ramos

<https://www.youtube.com/watch?v=473FmYsg3tA>

Elmer, de David Mac Kee

<https://www.youtube.com/watch?v=ffU-4Gg7bUk>

De la petite taupe qui voulait savoir qui lui avait fait sur la tête de Wolf Erlbruch

<https://www.youtube.com/watch?v=b7YEZUbbFnY>

Des histoires à écouter Pour les 5-7 ans

Une histoire et ... Oli

Des histoires originales imaginées et racontées par de nombreux auteurs.

Une série audio de France Inter

41 histoires (podcasts) de 7 à 12 mn

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>

Des contes à lire par les parents (quand on n'a pas le livre à la maison)

À partir de 2 ans

Les éditions Didier jeunesse ont eu la bonne idée de publier sur leur site, dans la rubrique « La boîte à outils » le texte de quelques petits contes de la collection « À petits petons », que les enfants aiment beaucoup : *Le loup et la mésange*, *Quel radis dis-donc !* *La toute petite, petite bonne femme*, *Roulé le loup !* *Les trois boucs*, *L'ogre Baborco*, *Le bateau de Monsieur Zougloulou*.

Des activités, des jeux et une histoire par jour

À partir de 3 ans

« L'école des loisirs à la maison »

Depuis le 19 mars, chaque matin dès 9h, les auteurs et les autrices de L'école des loisirs proposent des activités inédites, des jeux, des lectures renouvelées chaque jour.

<https://www.ecoledesloisirs.fr/>

Une conteuse propose des lectures :

<https://www.conteuse.com/Contes-live>

CUISINER ENSEMBLE

**DES RECETTES FACILES A FAIRE
AVEC DES ENFANTS**

CUISINER AVEC VOS ENFANTS :

Cuisiner peut représenter pour les parents une activité ennuyeuse et répétitive. Pour nos jeunes enfants, c'est au contraire un temps de découverte et de plaisir partagé. Cette activité développe sa curiosité et va éveiller ses sens (le goût, le toucher, l'odorat...). C'est un moment de partage et de complicité avec le parent.

Alors à vos casseroles !

Vous trouverez ici quelques recettes simples à réaliser avec vos enfants :

JOUER AUTANT, ÇA OUVRE
L'APPETIT !

Humm... !!!

Quelques bonnes recettes.

1, 2, 3...

On met la main
à la pâte !



Photos : crèches départementales

Recettes simples et délicieuses à cuisiner en famille pour partager un moment de gourmandise.

Participation de l'enfant sous la surveillance de l'adulte pour éviter les accidents domestiques lors de la manipulation du couteau et autres ustensiles.

Eloignez l'enfant du four et des poêles sur le feu.

Pour plus d'idées et conseils diététique: consultez le livret « À table! » sur notre site Internet:

https://seinesaintdenis.fr/IMG/pdf/a_table.pdf

Bonne dégustation!



TABOULÈ

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 40 min

INGRÉDIENTS

- 250 gr de semoule
- 250 ml d'eau
- 4 tomates
- 1 oignon
- Le jus d'1 citron
- Feuilles fraîches de menthe ou basilic
- Persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (ou autres huile à cru)
- Sel
- Poivre

Facultatif:

Ajouter un concombre, polvron jaune, des raisins secs, des pois chiches, du curcuma...

À déguster froid !



PRÉPARATION

Laver les légumes

Verser la semoule dans un saladier et y ajouter l'eau tiède.

Laisser reposer 30 min en remuant régulièrement à la fourchette pour éviter que les grains ne se collent. Arroser ensuite avec le jus de citron pressé.

Saler, poivrer et ajouter la menthe et le persil hachés.

Couper les tomates en dés, éplucher l'oignon et l'émincer finement et les ajouter au mélange.

Ajouter l'huile d'olive.

Laissez reposer 2h au frais.

Ajouter quelques feuilles de menthe en décoration !

RATATOUILLE FACILE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 1h15

Temps de cuisson : 55 min

À déguster tiède ou froid !



INGRÉDIENTS

- 1 aubergine
- 3 ou 4 petites courgettes
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 5 tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ou autres
- Sel
- Poivre

Facultatif:

- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier

PRÉPARATION

Laver les légumes

Vider le poivron, éplucher l'oignon. Les couper en lamelles puis les faire fondre à feu doux dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile. Lorsqu'ils sont tendre, ajouter les tomates coupées en quartiers, l'ail haché, le thym et le laurier.

Saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert pendant 45 min.

Éplucher les aubergines et les courgettes et les couper en quartiers et en rondelles. Puis, les faire fondre à feu doux dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pendant 15 min en mélangeant régulièrement.

Lorsqu'ils ont perdu de leur fermeté, les ajouter au mélange de tomates et prolonger la cuisson à feu doux pendant 10 min.

PÂTE BRISÉE

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 20 min

INGRÉDIENTS

- 300 gr de farine
- 150 gr de beurre
- 10 cl d'eau
- 1 pincée de sel

Facultatif:

Pour obtenir une pâte originale aromatiser avec de la cannelle, de la vanille, de la cassonade, du cacao, des épices, des herbes aromatiques...

À utiliser pour des tartes sucrées ou salées



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7)

Disposer la farine sur un plat ou un plan de travail et y ajouter le sel.

Incorporer le beurre coupé en dés en pétrissant vivement du bout de doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse (poudre).

Ajouter de l'eau lier la pâte. Puis, continuer à mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir une boule.

Laisser reposer 30 min au réfrigérateur.

Une fois étalée et piquée à la fourchette, elle est prête à recevoir sa garniture selon la recette choisie.

COOKIES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 8 à 10 min

INGRÉDIENTS

- 85 gr de beurre doux
- 85 gr de sucre
- 150 gr de farine
- 1 œuf
- 100 gr de pépites de chocolat
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

Facultatif

Ajouter selon vos envies: des noix, des noisettes, des noix de pécan, des raisins secs, des smarties, des fruits secs, du miel...

A consommer tièdes ou froids!

PRÉPARATION

Laisser ramollir le beurre à température ambiante dans un saladier et y ajouter le sucre puis malaxer.

Ajouter l'œuf et le sucre vanillé.

Verser progressivement la farine mélangée à la levure chimique, le sel et les pépites de chocolat et mélanger.

Former des boules de pâtes avec les mains d'environ la taille d'une noix et les aplatir très légèrement.

Les déposer bien espacées sur une plaque de four beurrée recouverte de papier sulfurisé.

Cuire 8 à 10 minutes à 180°C (thermostat 6). Sortir les cookies du four lorsque les contours commencent à brunir.



Petits sablés et brochettes de fruits

INGREDIENTS POUR 4

Petits sablés :

- 500 g de farine,
- 250 g de beurre,
- De 50 à 125 g de sucre,
- 2 oeufs

Brochette de fruits :

- Des fruits de saisons pour faire une quinzaine de petites brochettes

RECETTE :

Mélangez la farine et le beurre ramolli et coupé en morceaux jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajoutez le sucre et les œufs afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.

Avec la pâte, formez 1 ou 2 boules et laissez reposer 30 min.

Étalez la pâte à l'aide d'un Rouleau à pâtisserie et avec des emporte-pièces de différentes formes, fabriquez des petits sablés.

Mettez les sablés au four, sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson et faites cuire environ 10 min à 170°.

Lavez, épluchez, découpez les fruits en morceaux et piquez-les sur des petites brochettes.

Sortez les sablés du four, laissez refroidir et dégustez-les avec les fruits