

1°) Quelques idées pour les enfants de 1 à 6 ans.

Expression corporelle.

Danser, faire la ronde, chanter et miner des comptines sont bien plus que des activités physiques, c'est un mode d'expression. Elle permet à votre enfant de développer son cardio, ses muscles et son plaisir de bouger, de travailler son sens de l'équilibre et d'améliorer ses réflexes ; s'exprimer, de prendre conscience de son corps et de ses sensations. Il apprend à coordonner ses mouvements au rythme de la musique, puis à bouger dans l'espace en même temps que d'autres personnes. Il existe plusieurs façons de "danser" :

La danse :

- Avec des foulards légers, les faire bouger au son d'une musique rythmique.
- Sauter, tourner sur soi même, lever les bras....
- Faire la statue musicale : mettez de la musique et arrêtez-la régulièrement. Quand la musique s'arrête, arrêtez de bouger.

Les rondes :

- " savez vous planter les choux" " Jean petit qui danse" : permettent l'acquisition du schéma corporel, la conscience du corps, elles sont un bon support pour l'apprentissage du vocabulaire corporel.

les mimes :

- Promenade imaginaire au zoo ou à la ferme ; miner les animaux et leur cris : le chat, le chien, la poule, le cheval, la vache, mouton, le lion, l'éléphant,

Comptine associée à l'activité (idéale pour apprendre les différentes parties du visage) :

- " Coccinelle, où t'es-tu posée ? " : Sur le front, sur le menton, sur la joue, dans le cou, sur les yeux, sur les cheveux, sur le bout du nez, et HOP elle s'est envolée.

Toile d'araignée sensorielle

Matériel :

- Une bannette à linge.
- Une pelote de laine.
- Quelques jouets de différentes tailles.

Préparation :

C'est ultra simple ! Prenez une bannette à linge (ou tout autre boîte permettant de laisser passer la laine) et tisser plus ou moins étroitement en fonction de l'âge de l'enfant qui va jouer.

Veiller à bien tendre et attacher la laine pour que l'enfant ne puisse pas s'emmêler dedans ou la délier.

Ajouter quelques jouets au fond de la panier et le tour était joué.





LA RECETTE DES BULLES DE SAVON :

Matériel :

pot et pailles

Deux recettes au choix :

Recette de liquide bulle de savon N°1 :

4 cuillères de produit vaisselle
1 cuillère de sucre en poudre
1 cuillère de Maïzena
1 verre d'eau (25 cl)

Recette de liquide bulle de savon N°2 :

4 cuillères de produit vaisselle
1 cuillère de sucre en poudre
2 cuillères de Glycerine
1 verre d'eau (25 cl)

Bulles de culture....

<http://culture.cantal.fr/index.php>

<https://culture.cantal.fr/decouvrir/coups-de-coeur/228-litterature/2424-la-maison-bulle>

<https://www.lepandaroux.com/tout-petits-confines>

La roue des couleurs

Matériel :

- un morceau de carton
- peinture ou feutres
- des pinces à linges



Sur le morceau de carton, tracer et découper un cercle. Diviser le cercle (le nombre de parts dépend du nombre de couleurs que vous souhaitez mettre).

Peindre ou colorier chaque part avec une couleur. Si vous avez des pinces à linge en bois peignez les aussi.

Après un temps de séchage, vous pouvez proposer la roue et les pinces à linges à votre enfant.

Ce dernier peut maintenant développer sa motricité fine en pinçant et en fonction de l'âge il peut aussi associer les couleurs

Comptines : « Aux pays des couleurs »

(Sur l'air de « sur le pont d'Avignon »)

Aux pays des couleurs, on y danse, on y danse
Aux pays des couleurs, on y danse tous en chœur

Quand je dis rouge, plus rien ne bouge
Quand je dis bleu, tu caches tes yeux

Refrain

Quand je dis orange, tu bouges tes hanches
Quand je dis vert, tu touches par terre

Refrain

Quand je dis violet, tu lèves un pied
Quand je dis marron, tu touches ton menton

Refrain

Quand je dis blanc, tu montres tes dents
Quand je dis rose, tu te reposes

Refrain

Quand je dis gris, tu souris
Quand je dis jaune, tu téléphones

Refrain

Quand je dis noir, tu vas t'asseoir





Une activité simple, mais que tous les enfants aimeront peu importe l'âge qu'ils ont.

Avantages :

Récupération d'objets du quotidien, manipulation pour les plus petits et moyen de se défouler et d'être plus précis pour les plus grands.

Matériel :

Boîtes de conserve de mêmes ou différentes tailles. Peu importe le format !

Une balle (tennis ou balle à fabriquer soit même avec des ballons de baudruche et de la semoule) pour renverser les piles de conserves.
 Pour pouvez aussi avoir besoins de peintures, de colle, de gommettes pour décorer vos boîtes.

Vous pourrez également mettre un chiffre différent sur chaque boîte de conserve et compter les points des boîtes renversées.

Chamboulez tout !

Et si on fabriquait des animaux avec des rouleaux de papier WC ?

Il suffit d'avoir des rouleaux de papiers WC, de la peinture, des gommettes, de l'imagination et de la créativité !



Voici quelques idées en photos
on attend les vôtres

2°) Quelques idées pour les 6 ans et plus.

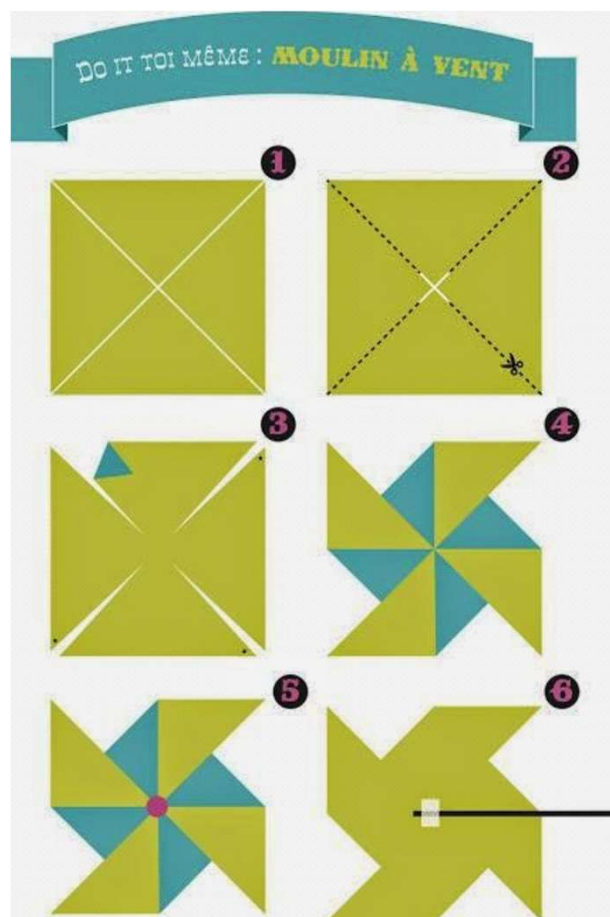
Le Moulin à vent

Il sera super joli planté dans le jardin, mais aussi très apprécié des plus jeunes qui s'amuseront à souffler sur les hélices pour les faire tourner !

Pour faire un moulin à vent il faut une feuille de papier carrée (coloriée c'est encore mieux !), une paire de ciseaux, et un peu de colle, un tube ou un bâton pour tenir, un morceau de scotch, du fil et un bouton ou une perle, ou encore mieux une attache parisienne pour relier le tout.

On trace les diagonales dans le carré et on découpe presque jusqu'au milieu ; on plie chaque « triangle » de la pointe extérieur au centre, sans appuyer dessus pour garder le volume, et on colle la pointe.

Quand on a fait les 4 points, on fait un petit trou au milieu et on rattache le bout de la paille ou du bâton avec le fil, la perle ou le bouton dedans, ou l'attache parisienne ... Et voilà !



Soleil

Un jeu de plein air... Mais à envisager également à l'intérieur !

Se joue à 2 minimum : un joueur se place près du mur, ou il devra se retourner et compter : 1, 2, 3 Soleil ! L'autre joueur est placé en face, derrière une ligne de départ, et n'a le droit d'avancer que lorsque le « Soleil » est retourné... Son but est d'aller toucher le mur en face. A l'annonce du mot « Soleil », le joueur qui avançait alors doit s'immobiliser instantanément, et ne plus du tout bouger : Si le « Soleil » repère un mouvement, il le renvoie au départ ! On peut ensuite compliquer le jeu en plaçant des obstacles, des choses à contourner ou avec lesquelles il faut grimper, ramper, etc... ! Très amusant, même pour les plus grands !



La mosaïque de Papier

Récupérez des chutes de papiers publicitaires, ou des revues ..
La première étape consiste à découper ou déchirer les papiers pour obtenir plein de morceaux colorés.

Ensuite choisir 2 grandes feuilles de papier : sur la première on va recouvrir de colle, et assembler les morceaux à partir du milieu pour former une forme multi-couleur.

Pendant que ça sèche un peu, on dessine une grosse forme simple sur la deuxième page, qu'on va découper. Attention : il faut laisser les contours et enlever le milieu, donc plantez une lame du ciseau au centre pour découper sans abîmer les contours !

Et enfin on assemble le tout : le cadre sur la mosaïque : succès garanti !



Le parachutiste !

Pour envoyer n'importe quel personnage dans les airs, vous avez seulement besoin d'un sac plastique dans lequel vous allez découper un carré d'environ 25 / 25 cm. Puis il vous faudra 4 morceaux de ficelle ou de laine, d'environ 25 cm chacun également, que vous scotcherez à chaque coin du carré (ne pas hésitez à mettre 2, 3 morceaux à chaque coin).

Et ensuite vous rassemblez les 5 morceaux pour y attacher à l'autre extrémité le petit personnage choisi (un petit soldat, un lego, un playmobil, un jouet de kinder par exemple...) bien solidement.

Ensuite on pince le sac en son milieu, et se place en hauteur dans l'idéal, ou jeter avec énergie : il vole !



Plaisir, famille et détente

Les jus de fruits :

Avec le retour des beaux jours, les rayons se remplissent de fruits. Il suffit d'un mixeur pour réaliser les recettes suivantes.

- 1) Mettez 100g de noix de cajou dans un bol rempli d'eau froide et laissez tremper 3 heures. Egouttez et rincez bien. Mixez ces noix avec 120ml d'eau de coco, 200g de framboises (surgelées ou non), 1 cuillère à soupe de sirop d'érable, ½ citron vert pelé et pourquoi pas 100g de glaçons.
- 2) Mixez, dans l'ordre, 120ml d'eau de coco et le jus d'une orange, puis une pomme épépinée, ½ ananas mûr coupé en dés, un morceau d'1 cm de gingembre frais et pourquoi pas 100g de glaçons.

Comme d'habitude, vous pouvez modifier les recettes selon vos goûts et vos idées.



Carte postale :

Le confinement a été très long, surtout pour les personnes seules. Pensez donc à fabriquer une carte postale à envoyer aux grands parents. C'est une activité ludique pour les enfants et qui fera plaisir aux aînés.

Pour cette activité, pas de processus précis. Prenez un beau papier, cartonné ou pas, afin de vous en servir de support, puis décorez le à votre gré (collez des gommettes, un origami, faites un dessin, mettez des paillettes, des rubans, imprimez une photo et collez la, faites un style ancien en noir et blanc avec une photo de votre village, imprimez un vieux timbre, ou alors faites un style moderne ...).

Utilisez les herbes près de chez vous pour faire la cuisine. Cela permet à votre enfant de découvrir l'environnement qui l'entoure et sa richesse. Le temps d'une balade à côté de chez vous ou dans votre jardin, ramassez quelques herbes sauvages qui vont permettre de faire des plats originaux et amusants (Privilégiez toujours les jeunes pousses qui sont plus tendres).



Salade de Tilleul :

Faites une salade comme à votre habitude et en suivant les goûts que vous aimez également. Mais au lieu d'y mettre une salade classique du commerce, allez cueillir des feuilles de tilleul et remplacez les dans votre salade.

Si vous n'êtes pas très confiants au début, faites moitié-moitié.

Vous verrez que cela est très bon. De plus, les feuilles de tilleul ont des effets déstressant sur l'organisme. Elles sont également bien plus riches que les laitue classiques

Pensez à bien les laver à l'eau.



Pesto d'orties :

L'ortie est une plante qui contient 6 fois plus de vitamine C que l'orange. Elle est également très concentrée en fer, en protéines et en antioxydants. Elle a malheureusement mauvaise réputation parce qu'elle est urticante.

Ramassez-en pour 100 ou 150g. Lavez bien les feuilles (une grande partie des poils contenant le venin se cassent durant le nettoyage). Lavez deux fois.

Puis suivez cette recette:

10 cl d'huile d'olive (ou de colza)

2 gousses d'ail

Un peu de parmesan

Du poivre et du sel

Un peu de jus de citron

Les orties

Passez tout au mixeur.



Mélangez ensuite avec des pâtes, du quinoa pour une salade froide ou un plat chaud.

Rappel : Des dessins pour nos anciens

Offrez vos plus beaux dessins aux anciens confinés dans les EPHAD ou chez eux pour leur montrer que vous pensez à eux.

Vous pouvez les déposer avant le lundi 11 mai dans les boîtes aux lettres ci-dessous et nous leur transmettrons.

ALSH du Rouget, ALSH de Roannes St Mary, ALSH de Saint-Mamet, ALSH de Laroquebrou, ALSH de Maurs, ALSH de Lafeuillade, Mairie de Montsalvy, Mairie de Prunet, Mairie de Lafeuillade-en-Vezie.

Si vous souhaitez nous laisser des photos souvenirs de ces activités vous pouvez nous les envoyer à accueil@chataigneraie15.fr, nous pourrons avec votre accord les diffuser sur notre site internet ou notre page facebook



Parents, Professionnels de la petite enfance, Enfants, nous espérons que ces lettres d'informations vous auront apporté quelques idées de distractions à partager pendant ce confinement. Pour nous élus et professionnels du service enfance jeunesse de la communauté de communes de la Châtaigneraie Cantalienne, de l'association Familles Rurales, de la FAL du Cantal elles nous auront permis de maintenir ce lien précieux que nous construisons avec vous depuis plusieurs années. Nous espérons vous retrouver bientôt et dans les meilleures conditions possibles au sein de nos différentes structures : multi-accueil, micro-crèche, relais petite enfance, ALSH-centres de loisirs.