

# Temps d'Parents

## Le rendez-vous des jeunes enfants et des parents en Trièves

Voici la dernière que nous vous adressons pendant le confinement. Nous espérons que ces lettres vous ont soutenus et que vous avez passé de bons moments avec vos enfants. Le déconfinement approche, et nous ne savons pas encore quand nous pourrions nous retrouver. Nous vous tiendrons informés progressivement. En attendant, voici encore quelques idées. Il n'est pas toujours utile d'imaginer de nouvelles propositions avec les enfants qui aiment aussi refaire des activités/jeux connus. Alors n'hésitez pas à réutiliser les lettres précédentes.

### Manipuler

La cuisine à la boue : soupe de boue et gratin de pommes de pin! - Pour tous!

La cuisine à la boue permet à l'enfant d'explorer toutes les ressources du jardin pour créer de nombreuses recettes venant de son imagination. Cela entretient les facultés créatives et sensorielles des plus jeunes, et des plus grands ! Quel plaisir de pouvoir patouiller sans avoir peur de salir la maison! Les plus petits peuvent simplement mettre les mains dans la terre, avec un peu d'eau et patouiller tranquillement et les plus grands peuvent imaginer d'incroyables préparations "culinaires" !



### En rythme !

Les musiciens en herbes - dès 12 mois

Beaucoup d'objets peuvent être transformés en instruments de musique.

Invitez les enfants à chanter dans une cuillère à crème glacée et à danser tout en « jouer » de la casserole ou de la plaque à muffins, ou des maracas faits de bouteilles remplies à moitié de haricots secs. Si on frappe la casserole avec la main, puis avec une cuillère, est-ce que le son est différent? Peut-on augmenter ou ralentir le rythme?!

## Bouger / Agilité

Des toiles d'araignée pour se faufiler



Dès 15 mois :

Tisser une sorte de toile d'araignée avec de la laine sur une caisse (cela peut être un panier à linge) et déposer de petits objets à attraper dans la caisse. Pas facile d'en extirper les objets, qui s'accrochent aux fils de laine.

Puis, on s'amuse à les remettre dedans.

Un parent reste à côté pour éviter toute tentation de passer la tête à travers les fils!

Dès 3/4 ans :

Tissez une toile d'araignée (ou un labyrinthe de faisceaux laser) dans un couloir avec du ruban adhésif, de la laine ou des banderoles de papier crêpé. Fixez le matériel de manière à ce que les fils se chevauchent. Les enfants pourront ramper, se contorsionner et enjamber les fils pour traverser le labyrinthe. Invitez-les à prendre un chemin différent chaque fois. Pourront-ils traverser le labyrinthe sans toucher les fils?!

## Se concentrer

Le morpion "nature" - A partir de 4 ans

Besoin d'un jeu tranquille ? Vous connaissez le célèbre jeu de morpion où il faut aligner 3 pions ? Pas besoin de papier et de crayons : créez votre propre jeu de morpion avec des éléments de la nature, des brindilles, des cailloux, des pommes de pin... Les enfants vont adorer!



## Exploration sensorielle

Goûter ou déguster? - A partir de 2/3 ans

Commençons par une dégustation de pleine conscience : choisir un petit fruit, ou morceau de fruit, raisin sec ou autre. L'observer, ressentir le contact sur la peau, sur les lèvres, le humer, le mettre dans la bouche sans le croquer, pour ressentir le contact avec la langue, puis le déguster le plus lentement possible en écoutant, ressentant, humant...

Continuons avec une dégustation à l'aveugle, pour les plus grands. Préparez-vous une variété d'aliments (légumes, fruits et fruits secs). Chacun son tour, on pioche un aliment les yeux fermés (pour de vrai!) et on utilise tous les autres sens pour le découvrir et essayer de trouver ce que c'est.

**Comptine** Une comptine de saison : au potager - pour tous!

Cette comptine peut se faire facilement au moment de changer la couche ou pendant un petit massage :

Dans un petit jardin, tout rond, tout rond, tout rond,  
il y a des pommes de terres (remuez le gros orteil)  
il y a des poireaux, (remuez le deuxième doigt de pied)  
des carottes, (remuez le troisième doigt de pied)  
des radis, (remuez le quatrième doigt de pied)  
des tomates, (remuez le cinquième doigt de pied)

et une petite rivière qui coule, qui coule, qui coule ! (chatouillez/massez la plante des pieds du bébé).

**Les  
pépites**

Voici les pépites partagées par des mamans :

"Le jeu de la grenouille qui saute sur les nénuphars avec un gros crocodile qui va venir la dévorer si elle tombe (lu dans la dernière lettre de temps d'parents) a été un grand moment de fou rire avec mon fils de 3 ans. Nous recommençons régulièrement ! Merciii!"

"Nous avons fait le tour du potager de la voisine qui a expliqué à mon fils de bientôt 3 ans à quoi sert chaque outil de jardinage, et à quoi correspond ce plant, et celui là, et celui-ci... Elle lui a donné 3 petites salades à repiquer et des graines de haricots à planter, ce que nous nous sommes empressés de faire ensuite!"

"Sentir les parfums des fleurs dont l'éclosion foisonne de toutes parts nous a occupés et émerveillés!"

L'association Temps d'parents s'adresse à toutes les personnes (parents, futurs parents, grand-parents) animées par l'envie ou le besoin d'échanger, de se questionner et de partager des informations sur la grossesse, la naissance, la petite enfance, la famille, la communication et la relation.

Association soutenue par la CAF - Plus d'info : [www.tempsdparents.org](http://www.tempsdparents.org)