

# COMMENT OCCUPER MON ENFANT ?

Durant ce temps de confinement, il est important pour vos enfants de maintenir un **rythme de vie**. Pour cela vous pouvez organiser :



**Un temps de réveil** : Se lever tous les jours de la semaine à la même heure. Laissez un temps de préparation à votre enfant (brossage de dents, petit-déjeuner, lavage, habillage). Il doit être prêt comme pour aller à l'école.

**Des temps d'activités**

**Des repas à heures fixes**

**Un coucher à heure fixe**



**Limiter le temps que vos enfants passent sur les écrans.**



## A partir de 2 - 3 ans

### Activités pour aider à la maison

Ranger les jouets

Placer les couverts sur la table

Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge sale

S'habiller avec l'aide d'un adulte si besoin



### Activités pour le développement

Raconter sa journée

Jouer aux poupées, à la dinette, aux petites voitures,

Lui lire une histoire



Compter : les marches de l'escalier, les couverts

Accrocher des pinces à linge

Jouer avec la pâte à modeler

Dessiner, colorier, peindre, coller des gommettes

Réaliser un collier de perle

Faire de la balançoire, du trampoline, du toboggan

Jouer avec des tasses à remplir avec différents liquides

Faire des activités sportives : courir, marcher, sauter, parcours

## A partir de 4- 5 ans

### Activités pour aider à la maison



S'habiller seul

Apporter les assiettes et couverts à table

Nourrir les animaux

Aider à ranger la vaisselle



### Activités pour le développement

Faire du découpage

Jouer à des jeux de société : domino, memory, loto, petits chevaux, jeu de l'oie, puzzles

Jouer à des jeux de constructions : kaplas, légos, duplos...

Faire du vélo



Compter tous les jours le plus loin possible

## A partir de 6 - 7 ans

### Activités pour aider à la maison

Faire son lit

Ranger sa chambre

Vider le lave-vaisselle ou essuyer la vaisselle

Eplucher les légumes



### Activités pour le développement

Faire de l'origami

Lire des histoires

Ecrire des histoires

