

## FICHER ACTIVITES POUR LES BEBES

De zéro à un an, la vie de bébé est ponctuée de « premières fois ». Pour ce petit être curieux, c'est le temps des **grandes découvertes et des petites explorations**. Et pour lui, le jeu demeure la meilleure façon d'apprendre. L'occuper durant cette longue période de confinement peut vous paraître compliqué, mais en fait il vous suffit de **choses simples pour rendre son quotidien attrayant et passionnant**.

### La motricité globale

#### Doux massage



Les massages ont des effets bénéfiques sur les enfants. En plus de les détendre et de les rassurer, ils les aident à découvrir les limites de leur corps. Créez une ambiance de détente et **massez-le tout doucement avec une huile, des pieds aux oreilles, en passant par les mains et la tête. Soyez attentif à ses réactions et ajustez votre technique.**

### Cerceau d'activité



Il s'agit d'une activité ludique et sensorielle convenant parfaitement aux tout-petits. **En plaçant votre bébé au centre d'un cerceau joliment décoré, vous pouvez l'observer interagir avec son environnement.** Sur le dos, l'enfant peut contempler les objets qui l'entourent et tendre les bras pour les toucher. Sur le ventre, l'enfant peut ramper d'objet en objet pour les manipuler et les manier à sa guise. Avant même de ramper, un bébé sur le ventre apprend la prise en appui sur les bras et les jambes et commence à soulever sa tête ; ce sont des **apprentissages moteurs cruciaux pour le renforcement de ses muscles.**

### Parcours bosselé



**Placez des coussins, oreillers ou polochons dans un sac de couchage** ou une housse de couette, en les espaçant. Placez votre bébé sur le ventre à une extrémité du parcours et allez vous mettre à l'autre bout. Appelez-le ou placez les peluches sur le parcours pour **l'inciter à se déplacer et à les attraper.** Quand il vous aura rejoint, invitez le à grimper sur vous et chatouillez le. Lorsqu'il doit passer par-dessus plusieurs petits obstacles, votre bébé découvre plusieurs combinaisons et enchaînements de mouvements qui l'aident à développer son équilibre. Vous pouvez vous cacher sous la couette et vous

déplacer en appelant votre bébé par son nom. Il cherchera à vous suivre! Puis, sortez la tête et dites : « Coucou! »

### Jouez à la cache-cache

Ce jeu, vieux comme le monde, ne réinvente rien. Cependant, il a le net avantage de toujours amuser les petits. Avec les plus jeunes, pas besoin d'avoir des cachettes très élaborées. Avant l'âge d'un an, une simple couverture suffira à « **faire disparaître** » la **personne qui se cache**. La cachette, en plus de bien faire rigoler les enfants, les aide à mieux vivre la séparation.

### Rouler sur le sol

Tassez les meubles et assurez-vous que personne ne peut se blesser et roulez sur le sol. Invitez bébé à faire comme vous. **Déplacez-vous en roulant** et faites des courses. **Bébé va ainsi améliorer son tonus** et du coup, vous aussi.

### Jeu de ballon



Jouer au ballon nécessite des habiletés qui demandent du temps à acquérir pour un tout petit. En effet, il apprend d'abord à faire rouler un ballon, puis à le lancer et, enfin, à l'attraper. Comme un enfant apprend toujours les choses plus simples avant les plus difficiles, il jouera avec **un gros ballon, plus facile à manier**, avant de savoir attraper une balle. Lorsque vous jouez au ballon avec votre tout-petit, n'oubliez pas que **plus vous êtes près de lui, plus l'activité est simple**. Lorsqu'il devient plus habile à manipuler un ballon, éloignez-vous de quelques pas afin de le faire progresser dans ses habiletés.

**Faites rouler doucement une balle douce ou texturée sur le corps de votre bébé** : le ventre, les jambes, les bras, le dos, etc. Au bout de quelques semaines, votre bébé essaiera probablement de la toucher.

**Quand votre bébé se tient assis tout seul, asseyez-vous par terre face à lui** et écartez vos jambes pour former un « V » en vous assurant que vos pieds touchent presque les siens. Faites rouler le ballon vers lui. Votre enfant constatera qu'une petite poussée lui permet de faire bouger le ballon. Avec ce jeu, l'enfant apprend également qu'un objet rond peut rouler.

Entre 8 et 12 mois, votre bébé comprend maintenant mieux qu'un objet continue d'exister même s'il ne le voit plus. Cela s'appelle la permanence de l'objet. Pour l'aider à mieux comprendre cette notion, **faites apparaître et disparaître une balle en la cachant sous une couverture ou en la lançant dans une boîte**. Ce jeu aide l'enfant à apprivoiser l'idée qu'un objet existe toujours même s'il ne le voit plus. Avec le temps, votre enfant essaiera peut-être de vous imiter.

**Lancez doucement un ballon de plage ou de tissu sur le corps de votre tout-petit**, juste assez fort pour le déstabiliser un peu et l'inciter à développer son équilibre assis ou debout s'il a déjà commencé à marcher. Il trouvera cette activité encore plus drôle si vous faites un son amusant (ex. : « BOUM! ») lorsque le ballon touche son corps. **Assurez-vous que l'environnement est sécuritaire pour absorber une chute potentielle**.

### Parcours chaises et jouets

Vous pouvez encourager votre bébé à se tenir debout d'une seule main, puis sans appui, une fois qu'il s'est levé en s'agrippant aux meubles, tout en restant près de lui pour le retenir s'il tombe. Pour cela **positionner dans la pièce plusieurs chaises très peu distantes les unes des autres avec chacune un jouet posé dessus**. Votre enfant pourra aller de chaise en chaise, attiré par les objets que vous aurez mis à sa disposition.

### Tout le monde danse

**Mettez de la musique entraînante et dansez avec votre enfant**. S'il est trop petit, mettez-le dans le porte-bébé et déhancez-vous ensemble. S'il est plus grand, invitez-le à vous imiter. Transformez votre salon ou votre cuisine en piste de danse. Rires (et cardio!) garantis.

## MOTRICITE FINE

### Remplir, vider



**Votre bébé explore son environnement en manipulant et en agrippant des objets.** Les activités qui consistent à **remplir et à vider des contenants, à empiler et à faire tomber des blocs ainsi qu'à trier des objets** lui permettent de découvrir des notions élémentaires de mathématiques. Vous pouvez lui fournir toutes sortes d'objets qui stimuleront sa curiosité et son apprentissage, mais **assurez-vous qu'ils sont incassables et sans danger** : de grands contenants de crème glacée ou de yogourt avec leur couvercle, de seaux, bassines, de boîtes et d'objets de différentes tailles, formes et couleurs.

### Le jeu des boîtes

A partir du moment où l'enfant s'assoit et commence à marcher, une activité simple et loin d'être onéreuse peut être mise en place : **ouvrir et fermer des boîtes. Cela muscle énormément leurs membres** et on va complexifier petit à petit la tâche jusqu'à 3 ans et demi avec différents modèles de boîtes : boîte à chaussures en carton, boîte métallique des biscuits, pot à épices ou bocal de confiture.

### Anneaux sur tiges

Il vous suffira de prendre **une cuillère en bois et quelques anneaux de rideau.** Bébé devra enfiler ces anneaux sur le manche de la cuillère en bois que vous lui tiendrez

### Les formes dans les trous



Prenez une boîte vide de lait. Faites des fentes dans le couvercle et donnez à votre enfant les gros bouchons de lait. **Il devra les insérer dans la fente.** Il pourra aussi **secouer la boîte** pour entendre les bouchons cachés à l'intérieur.

### Toboggan de noix



Collez un tube de papier toilette contre un mur à l'aide d'adhésifs. Installez-les à la verticale ou légèrement incliné pour ralentir la chute. **Placez le rouleau le plus haut au niveau de l'épaule de votre enfant de façon à ce que le geste soit facilité et surtout qu'il puisse voir la noix tomber.** Placez un panier en dessous de votre toboggan pour éviter que les noix ne roulent dans toute la pièce. Mettez une bonne quantité de noix dans votre panier pour que le jeu dure

longtemps. Mais aussi et surtout parce que **les enfants adorent l'accumulation et pouvoir répéter le geste.**

### Bouteilles sensorielles et boîtes mouchoirs



Le principe est simple: **utiliser des bouteilles en plastiques pour en créer des jouets qui stimulent le développement des sens des bébés** et les jeunes enfants, essentiellement le sens auditif et visuel. On peut utiliser toute son imagination pour le garnissage en se servant de tout ce que le placard de cuisine peut nous fournir. Bébé s'amuse ensuite à manipuler les bouteilles à les soulever, secouer pour écouter le bruit, les renverser pour regarder les objets ou le liquide bouger à l'intérieur. C'est simple, ludique, éducatif et ça plaît aux tout-petits et même au plus grands.

**Attention pour sécuriser les bouteilles, il vous faut mettre sur le contour à l'intérieur du bouchon de la super glu et le visser ensuite! Laissez reposer quelques heures afin d'être sûr que le plastique soit bien collé.**

### Sacs sensoriels :



Le sac sensoriel est un sachet hermétique transparent rempli d'objets aux différentes textures, formes et couleurs. **L'enfant s'amuse ainsi à déplacer les éléments en les faisant glisser du bout des doigts. Une activité qui stimule donc la motricité fine et le développement des sens.** En manipulant le sac, l'enfant apprend la relation de cause à effet. Les possibilités de sacs sensoriels sont nombreuses puisque l'idée est de faire découvrir au bébé des formes et couleurs variées. On laisse donc libre cours à son imagination pour fabriquer un sac sensoriel ludique qui va susciter la curiosité des tout petits. On peut remplir le sachet de pâtes, de riz, de sable ou encore de gel alimentaire. Une texture semi-liquide très appréciée des enfants. **Une fois le sac sensoriel terminé, il est préférable de le fixer avec du scotch sur une table ou encore sur une fenêtre** pour que les couleurs ressortent mieux avec la lumière. **Choisissez un sac de congélation hermétique de bonne qualité.**

### Jeux d'eau



Les enfants sont fascinés par l'eau qui coule, qui bouge et qui éclabousse. Ils aiment généralement la sensation douce de l'eau qui coule sur leur peau. En plus de rafraîchir votre tout-petit, **les jeux d'eau l'aident à développer sa motricité et son langage.** Ils sont aussi l'occasion de partager de beaux moments de plaisir.

ATTENTION : Voici quelques précautions à prendre pour vous assurer que ce genre de jeux se passe bien :

Même si vous utilisez un bac rempli d'une petite quantité d'eau, il faut toujours surveiller votre enfant. Un tout-petit peut se noyer dans moins de 2,5 cm d'eau. Privilégiez une eau tiède pour les tout-petits. Avant 1 an, la température de l'eau devrait se situer entre 32 °C et 37 °C. Gardez une serviette tout près

pour réchauffer votre bébé au besoin. Si votre enfant est craintif, aidez-le à s'habituer à l'eau en l'invitant doucement à y toucher, sans le forcer.

**Goutte à goutte** : Installez votre bébé sur une serviette. Avec un gant propre, une éponge ou des jouets de bain, **faites couler quelques gouttes d'eau sur son corps. Commencez par ses pieds, ses cuisses, ses mains...** Décrivez vos actions et les réactions de votre tout-petit. En même temps qu'il apprivoise de nouvelles sensations, votre bébé découvre différents mots, comme « ça coule », « ça glisse » ou « c'est froid. »

**Tape la flaque** : Mettez de l'eau dans un contenant assez large, mais peu profond (bac à litière, plateau,...). **Placez votre bébé devant et laissez-le taper dans le contenant avec ses mains ou un hochet.** Lorsque votre enfant tient un jouet dans ses mains et l'utilise pour taper, il développe sa force et sa motricité. Ce jeu aide aussi votre bébé à comprendre le lien entre ses gestes (il tape l'eau) et leur effet (l'eau fait du bruit et éclabousse).

**Tordre des éponges** : Dans la baignoire ou la piscine, donnez des éponges et un seau à bébé. Laissez-le les tordre, les gorger d'eau, remplir le seau et le vider.

### Les pieds dans sable



**Remplissez un petit bac de sable et faites comme à la plage** : invitez bébé à y plonger les orteils. Laissez-le découvrir les différentes sensations qui sont reliées à l'expérience. Il peut également le manipuler et jouer avec ce sable. Vous pouvez également lui mettre les pieds dans l'herbe, les feuilles, la paille,...à votre convenance.

## Différentes textures



**Le sens du toucher fonctionne dès la naissance.** C'est alors le sens le plus développé. Le sens du toucher permet à l'enfant de recevoir des informations sur le monde qui l'entoure. Les nombreux récepteurs situés sous sa peau lui communiquent un grand nombre de sensations. Ils lui permettent de détecter la chaleur, le froid, la pression et la douleur. Le bébé peut aussi sentir les textures comme la douceur de son ourson ou de son pyjama.

**Si la température le permet, laissez votre bébé en couche pour qu'il découvre les différentes surfaces avec tout son corps,** et pas seulement avec ses mains. Cela lui permettra de prendre conscience de son corps et contribuera au développement de sa motricité.

Avant qu'il ne puisse maîtriser ses gestes, c'est sa bouche qu'il utilise. Pendant les 6 premiers mois, elle est même son moyen privilégié pour explorer, car elle est particulièrement sensible au toucher. **Ses lèvres et sa langue lui fournissent ainsi beaucoup d'information, d'où sa tendance à tout mettre dans sa bouche.**

**Tant que cela reste sans danger, et sous votre regard avisé, laissez-le explorer les objets qu'il désire prendre.** De cette façon, il peut éprouver des sensations diverses et faire connaissance avec son environnement. La perception tactile des objets favorise également le développement de la motricité fine.

**Le carton des textures :** Sur un carton rigide, collez des bouts de laine, des tissus de différentes textures, du papier de verre, du papier chiffonné et même, des échantillons de tapis – bref **tout ce que vous pouvez dénicher** et dont les textures varient. Puis, placez votre création à la hauteur de bébé et laissez-le explorer. Dites tout haut « doux », « rude », pendant qu'il expérimente.

**Vous pouvez également lui proposer des éponges, des fleurs de bain, des tissus de différentes textures, du carton ondulé, du papier, une cuillère en bois, de la fourrure, de la paille, un verre, ...etc.**

**Entre bloc réfrigérant et sac magique (Le froid et le chaud) :** Installez bébé dans sa chaise haute et sur la tablette, déposez un bloc réfrigérant et une bouillote légèrement réchauffé. **Laissez-le manipuler les objets et découvrir les contrastes.** Dites « froid » lorsqu'il touche au bloc réfrigérant et « chaud » lorsqu'il s'attarde au sac. Laissez-le réaliser ce qui se produit lorsque le chaud et le froid entrent en contact.

**Faites des bulles de savon :** Les bulles de savon sont magiques. Elles ont ce petit quelque chose qui rend tout le monde heureux. Alors, profitez de l'heure du bain pour en souffler quelques-unes. **En plus d'émerveiller bébé, elles lui apprendront à inspirer et expirer.**

### Jeux de doigts



Le développement de votre bébé passe par ses mains et ses doigts. Grâce à des jeux tout simples et des comptines, vous pouvez non seulement l'amuser mais le stimuler. **Pour votre enfant, les jeux de doigts sont bien plus qu'un divertissement. Grâce à eux, vous manifestez de la tendresse envers lui et cela lui permet d'exercer son langage et son intelligence.** Avec ou sans marionnette à doigts ils le captiveront toujours autant et la répétition sera sans fin. Par exemple, tout simplement : « La petite bête qui monte, qui monte, qui monte... guili guili », (En chantonnant ces paroles, montez avec vos doigts le long du bras de votre bébé en partant du poignet jusqu'à la base de son cou)...mais vous en connaissez certainement beaucoup d'autres...

## Les sons

### Concert de casseroles



C'est le temps de dévaliser vos armoires et de tout sortir. **Disposez sur le sol des plats, des chaudrons et des ustensiles de cuisine.** Encouragez bébé à taper sur les objets et à créer des rythmes. Laissez-vous entraîner par cette « musique » unique. Vous verrez, tout doucement, **il s'éveillera au son et l'air de rien, il améliorera sa coordination.**

### Bouteilles maracasses



Éveillez la curiosité de votre enfant et aidez-le à identifier les divers types de graines des maracas. Tapez des mains pendant qu'il secoue ses maracas et félicitez-le pour la belle musique qu'il produit. Il sera enchanté de l'attention que vous lui accordez et de l'intérêt que vous manifestez envers son apprentissage! **La transformation de bouteilles en instruments de musique éveillera la créativité de votre enfant. Il découvrira aussi qu'il peut explorer le monde qui l'entoure avec ses oreilles en plus de ses yeux.**

On a besoin de bouteilles de plastique transparent sans danger pour les enfants et de différentes sortes de graines séchées (par exemple : graines de tournesol, graines de citrouille, pois chiches, grains de maïs ou lentilles,...). Remplissez la moitié de chaque bouteille avec une sorte de graines différente. Assurez-vous

de bien fermer les bouteilles et collez les à la glue. Invitez-le à suivre le rythme en secouant chacun des maracas. Comparez avec lui les sons produits par les différentes graines.

### Chantez



Le cerveau de bébé est en quelque sorte « préprogrammé » pour aimer la musique, et **les tout-petits sont très attentifs aux mélodies et autres sonorités**. Bébé a déjà ses goûts et préfère, dans ses premiers mois de vie, les sons aigus. D'où cette petite voix que nous empruntons souvent pour leur parler... Le chant est pour l'enfant un outil qui va capter son attention et réguler le niveau d'excitation. Lorsque vous chantez avec bébé, vous associez également à la musicalité les différents sens : vous touchez bébé en rythme, vous pouvez le tenir ou lui faire des câlins, le bercer et lui faire des caresses. Mieux, le chant implique également un contact visuel, des sourires et des hochements de tête. Ces échanges aident au développement de l'enfant en renforçant le lien qui vous unit. **Le regard réciproque qui peut naître lors d'un chant est vraiment important car il offre de longues périodes de concentration et d'échanges intenses**. Bébé comprend qu'il est aimé, qu'il est le centre de l'attention. **Chanter procure des expériences positives et enrichissantes, pour vous et votre enfant**.

Sachez qu'à partir de l'âge de 3 mois, bébé peut commencer à avoir des interactions avec vos chansons. Puis, en grandissant, il va vous imiter, vous accompagner, et se mettre à chanter. Le début de la communication.

Dernier atout des chansons à destination des enfants, l'impact sur l'apprentissage des sons et des mots. **Chanter est tout aussi agréable pour un enfant que de lire un livre avec vous et constitue un excellent moyen d'introduire de nouveaux mots et sons**. **La répétition des paroles dans les chansons pour enfants stimule le développement du langage et améliore les capacités d'écoute**. Vous remarquerez que, à mesure que votre bébé grandit et

se développe, les chansons sont plus ludiques et plus complexes. Votre bébé réagira aux chansons avec des sourires plus marqués, puis les premiers gestes apparaîtront et enfin la danse sera là. Chanter ensemble devient alors amusant et permet d'expérimenter et d'apprendre, sans s'en rendre compte.

**On peut partir de comptines déjà existantes ou d'improvisations inspirées du quotidien. On doit privilégier les rimes pour faire découvrir à bébé le plaisir de jouer avec les mots.**

### Inventez des histoires sur le bout de vos doigts



**Dessinez des visages sur le bout de vos doigts et mettez en scène ces petits personnages. Inventez-leur des histoires rocambolesques, modulées par les intonations et des expressions vocales exagérées. Et si vos héros pouvaient se cacher derrière les oreilles de bébé ou courir sur son ventre, votre histoire serait des plus agréables.**

### Les livres





**Vous pouvez présenter des livres très tôt à votre enfant. Même s'il n'a que 4 ou 5 mois, les livres sont intéressants pour votre bébé parce qu'il peut les manipuler.** De plus, les livres présentent des images qui éveillent sa curiosité. Durant ses premiers mois, votre bébé veut surtout les mordiller, les lancer et taper dessus. Sa capacité à être attentif aux images est aussi limitée.

Vers 1 an, bébé souhaite **ouvrir et fermer le livre** et il s'intéresse aux images pendant des périodes un peu plus longues. Il commence aussi à tourner les pages.

**Regarder des livres avec votre bébé aide au développement de son langage, entre autres lorsque vous nommez et montrez du doigt des images du livre.**

Cette activité favorise les interactions et le lien d'attachement entre vous et votre enfant. Pendant la lecture, bébé s'initie à sa langue maternelle, dont il a déjà entendu les sonorités tout au long de la grossesse.

Présenté tôt, le livre devient source d'amusement et de plaisir.

Le livre l'aide à construire son imagination et à développer sa curiosité. Très vite, votre enfant comprend que ce qui est sur la page lui ouvre les portes d'un monde plus vaste. Cela lui permet, plus tard, d'accéder à l'imaginaire, de se détendre et d'appivoiser ses peurs.

## Les albums photos



Dans les crèches, il est courant de donner à ses enfants des photos de famille. Les enfants l'ont lorsqu'ils se sentent seuls ou que leurs parents leur manquent. **Un petit livre photo** pour enfant regroupant les personnes importantes peut être regardé à tout moment pendant ce confinement. Vous pouvez le faire vous-même en veillant à ce qu'il n'y ait qu'une seule photo par page afin que votre enfant puisse reconnaître les personnes plus facilement. De même, les photos des peluches préférées ou d'animaux de compagnie raviront vos enfants.

**Feuilleter un album de famille** peut également être un excellent moment de partage avec votre tout petit.

**L'album de doudou** : Votre enfant et sa peluche préférée sont inséparables ? Alors consacrez-lui et à son ami en peluche un livre pour enfant personnalisé. Le doudou pourra par ex. partir à l'aventure dans sa chambre de votre bout de chou. Vous pouvez recréer ces situations et les photographier au moyen d'un appareil photo numérique ou de votre smartphone. Avec les photos prises, vous pourrez ensuite réaliser un magnifique album photo pour enfant. En ajoutant de petits textes, le livre photo deviendra en un tour de main une histoire passionnante à lire à votre enfant avant de s'endormir.