

# CAPSULE PEDAGOGIQUE

Mai 2016



## Sieste ou relaxation

Les besoins en matière de repos varient beaucoup d'un enfant à l'autre. Ils changent aussi au fur et à mesure que les enfants grandissent. Autour de 4 ans, il arrive que certains enfants s'endorment seulement à l'occasion. Il se peut aussi que la sieste bouleverse la routine du soir à la maison et retarde l'heure du coucher.



Les parents dont les enfants s'endorment vers 11 heures le soir font la demande que leur enfant ne dorme plus l'après-midi et on peut les comprendre. Un enfant qui n'a plus besoin de dormir et qui doit rester coucher sur son matelas n'aime plus aller à la garderie et on peut aussi le comprendre.



Le repos des 4 ans n'est pas évident en service de garde. On veut que les plus petits dorment et que les grands ne fassent pas de bruit. On ne leur demande pas de dormir, mais de rester tranquille sur leur matelas le temps de la sieste. Imaginez-vous rester couché sur un matelas pendant 1 h 30 à 2 h sans dormir, vous trouveriez vous aussi le temps long. Donner des livres aux enfants est souvent notre pratique, mais cela devient redondant pour eux, car ils ne savent pas lire. C'est bien beau de regarder des images, mais pas à tous les jours.



Offrir des jeux calmes aux enfants est une bonne solution. Préparer des petites boîtes ou sacs de jouets que les enfants utilisent seulement pour cette période. Après leur petit repos de 30 minutes, le temps que les autres s'endorment, vous sortez ces jeux. C'est beaucoup plus intéressant pour eux que de regarder des livres à tous les jours. Quand on a le temps, on peut aussi en profiter pour faire des jeux de société avec eux ou des activités éducatives. Ils seront très heureux d'avoir ce petit moment privilégié avec vous.



Si vous avez peur que les petits ne dorment plus, vous pouvez leur expliquer pourquoi les grands se lèvent plus tôt. Ils comprendront qu'ils sont plus vieux qu'eux et qu'un jour ce sera à leur tour de ne plus dormir.

***Si chaque enfant est unique, chaque dormeur l'est aussi.***



# PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

## Comptines

Je voudrais être riche  
Et t'acheter un beau collier  
Je n'ai que quatre sous  
Et un désir fou  
De mettre mes deux mains  
Autour de ton cou  
Et faire de mes bras  
Un collier  
Que tu n'aurais  
Plus envie de quitter

Si j'étais un jardinier  
Je ferais pousser une fleur  
En forme de cœur  
Elle serait pour maman  
Qui la garderait longtemps  
Car maman saurait que la fleur  
C'est tout l'amour de mon cœur

## Recette : Une petite gâterie santé Frites sans friteuse

- 📖 4 grosses pommes de terre
- 📖 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 📖 Sel et poivre
- 📖 Autres épices à votre choix : poudre d'oignon, sel d'ail, paprika, basilic, origan, etc. (facultatif)

Placer la grille du four au centre. Préchauffer le four à 425°F. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin. Mélanger les pommes de terre avec l'huile. Saler et poivrer. Cuire 40 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Retourner et cuire 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

## Bricolages : Fête des mères

- ✍️ Demander aux enfants de coller, sur un carton, un moule en papier pour muffin;
- ✍️ Par la suite, de coller leur photo au centre du moule;
- ✍️ Ils ne leur restent qu'à dessiner ou fabriquer une tige et des feuilles au gré de leur imagination.



- Sur un carton, former une fleur à l'aide de cotons-tiges;
- Faire coller une boule de ouate au centre pour faire le cœur de la fleur;
- Faire coller les cotons-tiges;
- Prendre un cure-pipe pour faire la tige et la feuille.

## Activité sensorielle

À l'heure de la collation ou du dîner, prendre le temps de sentir les aliments avec les enfants. Montrer le bon exemple en humant tout ce que vous servez, devant les petits. Les plus grands vous imiteront spontanément.