

# PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!

## Chanson

### J'connais mes couleurs *(air : J'ai un beau château)*

J'connais mes couleurs                      Vert comme le gazon  
Ma tante tire lire lire                    Ma tante tire lire lire  
J'connais mes couleurs                    Vert comme le gazon  
Ma tante tire lire lo                        Ma tante tire lire lo

Rouge comme la fraise                    Jaune comme le soleil  
Ma tante tire lire lire                    Ma tante tire lire lire  
Rouge comme la fraise                    Jaune comme le soleil  
Ma tante tire lire lo                        Ma tante tire lire lo

Bleu comme le bleuet  
Ma tante tire lire lire  
Bleu comme le bleuet  
Ma tante tire lire lo

## Jeux

Placer des éponges mouillées sur le sol. Les enfants marchent pieds nus sur chaque éponge. La texture et l'eau qui sort des éponges feront de cette activité un grand succès!

Remplir d'eau un ballon de fête. Le trouser avec une aiguille. L'enfant pourra ensuite presser celui-ci pour faire sortir l'eau en jet. Accrocher à une corde à linge des cibles au bout d'une corde qu'il pourra ensuite viser avec le jet de ce ballon d'eau.

(Il est important de demeurer vigilant avec les ballons de fête.)

## Bricolage Papillons

Déposer de la nourriture dans un petit sac refermable en plastique (sur la photo : craquelins et raisins). Peinturer et décorer une épingle à linges.

Coller deux cure-pipes pour les antennes.



## Relaxation

Souffler doucement sur sa main avec la bouche grande ouverte (on ressent une chaleur). Souffler à nouveau avec la bouche en forme de « o » (on perçoit un vent plus frais). Recommencer et alterner. Peu à peu, on peut allonger nos respirations

## Comptine

### Mon papa

Mon cœur me dit  
Qu'aujourd'hui, c'est fête  
Mais quelle fête?  
La fête des mamans? Non!  
La fête des rois?  
Non, la fête d'un roi!  
Mais lequel?  
Le roi de mon cœur :  
C'est mon papa à moi!  
Bonne fête papa!



## Comptine

### Une p'tite gorgée

Hé! Hé! Hé!  
Une p'tite gorgée  
Hé! Hé! Hé!  
Une autre gorgée  
Hé! Hé! Hé!  
Pour la santé!



## Façons simples pour stimuler les enfants dans l'exploration des jeux.

Varié les contenants dans lesquels on dépose les jouets :

- Petites valises
- Paniers
- Boîtes de chaussures
- Sacs de cosmétiques
- Sacs à main
- Sacs à dos
- Petits coffres de plastiques
- Petits sacs en tissus

En plus de répondre à leur curiosité naturelle, on leur offre de petits défis manuels.

## Bien s'hydrater

**Le corps humain est principalement constitué d'eau, c'est pour cette raison qu'il est nécessaire de bien s'hydrater pour le bon fonctionnement de notre organisme.**

Lors des chaudes journées d'été, les enfants perdent beaucoup plus d'eau en pratiquant leurs activités quotidiennes. Leur besoin en liquide devient alors plus grand.

Les enfants ont de petits estomacs qui se remplissent vite. Ils ont besoin de boire de petites quantités, mais plusieurs fois par jour.

Le premier signe de la déshydratation est la soif. Il est important de ne pas atteindre ce stade, car cela peut provoquer un coup de chaleur et devenir très grave.

**Voici quelques suggestions pour motiver les enfants à boire de l'eau :**

- La servir fraîche dans de beaux verres (les varier).
- Utiliser la vaisselle de la cuisinette.
- Utiliser des coupes à vin en plastique.
- Agrémenter les verres d'eau d'une rondelle de citron ou d'orange
- Offrir des pailles de différentes formes.
- Ajouter des glaçons.
- Ajouter des fruits congelés à l'eau.
- Laisser les enfants se servir.
- Faire des pauses « eau » plusieurs fois par jour où tout le monde prend des gorgées en même temps. Se féliciter tous ensemble.
- Réciter une comptine et faire « chin chin » tous ensemble avant de boire.
- Mettre une gourde ou une bouteille d'eau à la disposition des enfants qu'ils peuvent utiliser en tout temps.
- Jouer au restaurant.
- Les conscientiser sur l'importance de boire de l'eau.
- Être un modèle; boire beaucoup d'eau nous aussi!



Lorsque boire de l'eau devient un moment amusant, il est bien plus facile d'instaurer cette bonne habitude.

À votre santé!