

## Jouer dehors en toutes saisons

En été, il est facile de sortir dehors avec les enfants, mais lorsque viennent les journées fraîches et humides de l'automne, les activités peuvent nous sembler plus limitées. Il devient parfois moins intéressant d'aller jouer à l'extérieur. Toutefois, quel que soit la saison, les enfants ont besoin de prendre l'air et de bouger.



Peu importe la température, plusieurs activités demeurent possibles :

- Les ballons, les cerceaux, les petits râtaux à feuilles, les différents contenants de plastique, les sceaux et les pelles occupent bien les petits ;
- Les trotteurs, traîneaux et gros camions permettent de tirer et de pousser ;
- Les bulles de savon, les histoires, les chansons, les parades avec des instruments de musique amusent les enfants hiver comme été ;
- Les jeux de poursuite et de cachette permettent de crier, courir, sauter, se déplacer à reculons, bref d'être bien actifs ;
- Les différents éléments de la nature nous donnent l'occasion de créer différents parcours : marcher en équilibre entre deux branches, passer par-dessus un petit tas de neige ou de roches, faire le tour des arbres,... Il y a également le vent, les rayons du soleil, les gouttes de pluie, les flocons de neige qui peuvent nous faire vivre diverses expériences sensorielles.



Rappelons-nous qu'il est toujours plus agréable de jouer dehors lorsque nous sommes habillés confortablement. Donc, il importe que nous ayons, nous aussi, les vêtements appropriés à la température et aux activités. Ainsi, tout le monde aura plus de plaisir et du même coup, nous serons un bon modèle pour les tout-petits.



En plus de nous maintenir en santé, des recherches démontrent que les personnes qui sont exposées à la nature, sont plus heureux, ont plus d'énergie et sont moins anxieux.

**À nos chapeaux et manteaux, sortons lâcher notre fou!**



# PLACE AUX ARTS ET AUX ACTIVITÉS!



## Comptine pour bouger

### Un et deux

Un et deux, cligne des yeux (*Debout, indiquer avec un doigt les yeux, puis les cligner*)

Trois et quatre, à quatre pattes (*Se mettre à quatre pattes*)

Cinq et six, sur les fesses (*S'asseoir*)

Sept et huit, comme une huître (*Tendre les bras vers l'avant en recourbant le dos*)

Neuf et dix, en écrevisse (*Se laisser tomber sur le côté et se recroqueviller*)

Onze et douze, faut plus qu'ça bouge (*S'allonger sur le dos*)

## Collation



### Biscuits aux bananes

Donner à chaque enfant un morceau de banane mûre dans une assiette.

Avec une fourchette, chacun l'écrase pour en faire de la purée et l'étend dans son assiette de manière à créer un gros biscuit.

Mettre à leur disposition des bleuets, des raisins ou des canneberges sèches afin qu'ils les déposent sur leur « biscuit » avant de le déguster avec une cuillère.

## Trucs - astuces

Les moules à muffins (6 sections) peuvent être utiles, lors :

- **des activités de peinture.** Déposer de la peinture dans chacune des sections (on peut aussi en utiliser une pour l'eau);
- **de la fabrication de colliers.** Utiliser chacune des sections pour trier les perles;
- **des bricolages.** Remplir simplement chaque section de différents items (ex. : pompons, autocollants, paillette...);
- **des activités de blocs lego.** Démêler et déposer les pièces dans les différentes sections.
- **des collations.** Insérer un verre de plastique dans chaque section. Il sera plus facile pour les enfants de les transporter et les distribuer.

## Expérience

### Le lait magique

Verser du lait dans le fond d'un plat. Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire de différentes couleurs, un peu partout sur le lait. Ensuite, faire tomber une goutte de liquide à vaisselle (savon à main) dans le lait coloré. Et là : **Magie ! Le colorant s'enfuit, tourne et se mélange !**

