

Pratiquer des activités physiques :

- faire de la gym avec lui : équilibre, sauts, roulades, etc, qui ne nécessitent pas beaucoup de place ou des mouvements de danse.
- le faire marcher sur des coussins sans tomber.
- lui demander de marcher en suivant une ligne en équilibre.
- le faire ramper sous des chaises.
- lancer avec lui des chaussettes dans un panier au sol, dans un panier posé sur une table.

Pratiquer des activités de sciences :

- planter avec lui des graines de lentilles, de haricots, de courges dans de la terre, dans du coton, etc. Lui demander de dessiner ce que vous avez fait. Toutes les semaines, observer avec lui et lui demander de dessiner une fois par semaine ce que vous avez planté.
- lui faire goûter des aliments et lui demander reconnaître si c'est sucré ou salé. Pour les plus grands, leur demander de reconnaître ce qu'ils ont goûté.
- lui faire toucher des objets les yeux bandés et lui demander de les reconnaître, les décrire : c'est petit, c'est mou, c'est doux, etc.
- sortir dans la nature ou aller au parc dès que cela sera à nouveau possible. En attendant, observer par la fenêtre ou au balcon et lui demander : fait-il chaud ou frais ? Le temps est-il sec ou humide ? Sentir le vent, regarder les nuages, les couleurs des fleurs...

Liste d'activités pour les élèves d'élémentaire.

Chers parents,

Pour vos enfants énormément d'activités du quotidien, d'activités s'insérant dans le quotidien et d'activités à faire avec le matériel de la maison sont des apprentissages concrets et réels.

Un enfant ne fait jamais «mal» une activité. Il se trompe, essaye et s'entraîne. C'est comme cela qu'on apprend et que l'on réussit.

Votre enfant a besoin d'un rythme régulier.

Essayez qu'il se lève et qu'il se couche tous les jours à la même heure.

Essayez qu'il fasse certaines activités tous les jours à la même heure. Par exemple : dessin le matin, jeu de société l'après-midi et lire une histoire avant d'aller se coucher.

Si vous ne parlez pas français, faites les activités de cette liste dans votre langue.

Pratiquer des activités mathématiques :

- se servir du quotidien pour apprendre à compter : par exemple si vous faites une recette de cuisine, demander à votre enfant de doubler les proportions pour passer d'une recette pour 2 à une recette pour 4 ou plus dur, passer d'une recette pour 6 à une recette pour 8.
- avec lui peser, mesurer les objets de la maison, les comparer entre eux ou avec son propre poids ou sa propre taille. Exemple : pour faire une Samia, il faut combien de coussins ?
- se repérer dans le temps en demandant par exemple tous les jours à votre enfant : quel jour sommes-nous ? Quelle heure est-il ? Tu pourras dans une demi-heure. Dis-moi quand il sera l'heure. Combien de temps a duré telle activité ?
- faire avec lui des jeux de société : jeux de cartes, échecs, dames, yam, tamgram, mikado, dominos, ... Lui faire dire qui a gagné et comment.
- dessiner le plan de sa chambre, de la maison, de la résidence, du quartier.
- repérer l'Est (où le soleil se lève) et l'Ouest (où le soleil se couche), le Nord et le Sud
- observer avec lui tous les jours à quelle heure le soleil se couche et se lève.
- chaque jour, lui proposer de noter un mot / une phrase sur le calendrier : une activité, un défi relevé, un souvenir, une personne appelée, une blague, une émotion.

Pratiquer des activités de langage :

- lire une histoire à (ou avec) votre enfant et lui demander de la raconter, lui poser des questions s'il n'y arrive pas.
- demander à votre enfant de raconter un dessin animé qu'il vient de voir (à consommer avec modération, éviter le matin au réveil ou le soir juste avant de se coucher). Lui proposer de le dessiner et d'écrire les dialogues ou bien la suite. Lui proposer de changer la fin de l'histoire.
- demander à votre enfant de raconter un moment vécu. Par exemple moment vécu à l'école ou dans sa journée.
- lui demander de dire autrement ce qu'il voulait dire quand il s'est mal exprimé.
- lui proposer de lire pour le plaisir: magazine, bd, roman, album, manga, etc.
- écrire ce qu'il a envie : le résumé d'une bd, d'un livre, d'un album, d'un manga, ce qu'il a fait dans la journée, un mot pour ses amis, pour les élèves de la classe, etc.
- écrire à sa famille par mail ou par courrier.
- lui proposer de lire à haute voix, pour un membre de la famille, grand ou petit. On peut se partager les dialogues en parlant chacun son tour, en changeant sa voix...
- faire des jeux de société avec lui et lui demander d'expliquer les règles quand il les a comprises.
- dessiner et faire deviner le dessin, dessiner des expressions, le jeu du pendu, dessiner le contraire d'un mot, etc.

Participer à des activités de vie quotidienne :

- le faire participer au quotidien de la maison : mettre la table, débarrasser, ranger, etc.
- faire la cuisine avec lui, en lui demandant de dire les noms des ingrédients. Pour les plus grands, leur demander de faire la recette tout seuls en suivant les étapes et en respectant le poids des ingrédients.
- lui demander de s'occuper des plantes et des animaux si vous en avez.
- dessiner les plantes ou les animaux de la maison.

Pratiquer des activités manuelles ou artistiques :

- lui proposer de dessiner ou de peindre ce qu'il a envie, ce qu'il voit ou observe ou un moment de sa journée.
- lui proposer de dessiner ou peindre en écoutant de la musique.
- coller des papiers colorés ou coupés dans des magazines pour faire une mosaïque, un assemblage, un portrait, un tableau abstrait, etc.
- lui demander de faire une sculpture avec ce que l'on a : papier, pâte à modeler ou pâte à sel, cubes en bois, fils de fer, cartons d'emballage réutilisés...
- écouter avec lui un morceau de musique et lui demander s'il a aimé et pourquoi ?
- lui proposer de faire en pâte à modeler ou en pâte à sel des animaux, des monstres, etc.

- taper chacun son tour ou ensemble un rythme du début à la fin d'un morceau de musique.
- chanter des chansons avec lui.
- lui demander de bouger en imitant un animal : sauter comme la grenouille, ramper comme le serpent, etc.
- dessiner quelque chose que l'autre devinera.
- jouer avec lui à des jeux de construction : legos, kapla... Se lancer des défis. Par exemple: faire la construction la plus haute.
- faire avec lui un circuit de dominos ou de pièces à faire tomber, de parcours pour y faire rouler une balle ou une bille.
- lui demander de relire ou dire à voix haute ses poésies préférées et les partager avec la famille. Lui proposer d'essayer plusieurs façons différentes de les dire : en chuchotant, en criant, en riant...
- lui proposer de terminer ou commencer des illustrations de poésies, chansons, spectacles, etc, dans les cahiers
- lui proposer de se déguiser de façon à ne pas pouvoir être reconnu et se prendre en photo.
- construire avec lui la tour la plus haute possible avec ce que vous avez à la maison et voir comment la mesurer .

Pratiquer des activités physiques :

- organiser un échauffement complet avec la famille comme avant la gym ou la danse et des étirements.
- faire de la gym (équilibres, sauts, roulades) qui ne nécessite pas beaucoup de place.
- danser avec lui sur une musique que l'on aime

Pratiquer des activités de sciences :

- lui faire planter des graines de lentilles, de haricots, de courges dans la terre, dans du coton... Dessiner ce que l'on a fait et observer et dessiner une fois par semaine ce que vous avez planté.
- observer des animaux avec lui si vous en avez. Se poser des questions et essayer d'y répondre en les observant.
- fabriquer des objets pour répondre à un défi. Par exemple fabriquer chacun avec des objets recyclés un parachute. Celui qui gagne est celui dont le parachute touche le sol en dernier.
- sortir dans la nature ou aller au parc dès que cela sera à nouveau possible et observer les différentes plantes, chercher des animaux, etc.

Pour les plus grands et grandes faire les activités pour les élèves de maternelles ou d'élémentaires avec ses petites sœurs ou ses petits frères.