

# Les Petites idées du Multi-Accueil

## ☀ Kim goût

Atelier pour faire découvrir à vos enfants différentes saveurs : le sucré, le salé, l'amer, l'acide... différentes textures : crémeux, croquant, croustillant ...

### Matériel :

- \* Petits pots ou assiettes
- \* Petites cuillères

Ensuite en fonction de ce dont vous disposez à la maison (en petite quantité)

- \* Pour le sucré : sucre, confiture, miel, chocolat en poudre, compote, fruits.....
- \* Pour le salé : sel, biscuits apéritifs, fromage, jambon, légumes.....
- \* Pour l'acide : cornichon, citron, olives....
- \* Pour les textures :
- \* croustillant : pain, biscottes, cracottes, chips....
- \* Croquant : pomme, cornichon, carotte....
- \* Crémeux : yaourt, kiri, banane écrasée....



Proposer à l'enfant de goûter à chaque aliment sans lui montrer ce qu'il va déguster (pour les plus grands, on peut leur demander de fermer les yeux)

Ils peuvent essayer de deviner ce qu'ils mangent

Pour les plus petits, simplement sous forme de jeu, en participant avec eux : goûter à toutes sortes de saveurs....

Bonne expérience



## ✿ Découverte des fruits et légumes

Inspirée de la pédagogie « Montessori » qui consiste à accompagner l'enfant à « faire seul », nous vous proposons que votre enfant vous accompagne lorsque vous cuisinez.



Vous pouvez lui montrer puis le laisser:

- éplucher un fruit (banane, clémentine, oeuf)
- Couper en morceaux un légume facile comme la carotte ou des fruits.

Cet atelier permet à l'enfant de toucher, sentir, goûter, nommer et participe à l'acquisition de son autonomie.



## ✿ Jeux d'eau

**Attention** ça mouille et ça glisse!!!

Matériel:

- récipients divers ( bassine, saladier, etc)
- une petite passoire, grande cuillère, louche, cuillère à salade, etc
- pot de yaourt, verre, bouchon, jouet, etc

Activité à réaliser sur table ou au sol avec draps, nappes, serviettes, etc.



## ✳ Atelier motricité : YOGA

Et pourquoi pas un peu de yoga avec vos enfants ?

Le yoga va permettre à l'enfant :

- De prendre conscience de son corps
- D'apprendre à se détendre, à s'apaiser,
- De canaliser, d'apprivoiser ses émotions,
- De prendre conscience de sa respiration,
- D'avoir un moment privilégié et tendre avec vous.

### **Mise en place :**

- Se mettre dans un espace calme
- Prévoir un tapis
- Une tenue confortable
- Une musique de fond relaxante

### **Déroulé de la séance :**

- Expliquer à l'enfant ce que l'on va faire
- Faire avec lui quelques exercices de respiration (inspirer en tendant les bras vers le haut, souffler en relâchant les bras jusqu'au sol)
- Choisir une position (voir les idées)
- Terminer par un moment de relaxation (s'allonger, se détendre, rêver...)

Quelques idées de livres :



### La position du petit chat :

Le petit chat : Tu es à 4 pattes, comme un petit chat. La tête bien rentrée, tu fais le dos rond. Tu redresses ta tête et ton dos se creuse.



### La position de l'étoile :

Tu es debout, bien droit(e) et les jambes un petit peu écartées. Tu peux fermer les yeux, et te mettre à rêver... Ouvre les yeux, lève les bras vers le ciel ! Tu es une superbe étoile qui scintille dans la nuit.



## La position du ballon :

Tu poses tes deux mains bien à plat sur ton ventre et tu respires pour le gonfler fort ! Il devient tout rond, comme un joli ballon ! Et “pffffff...”, tu souffles et tu ouvres très grand tes bras. Tout l’air sort de toi !



## La plante qui pousse

Petit yoga

### La plante qui pousse

Une posture qui permet à l'enfant d'être bien stable sur ses deux pieds, fait travailler la colonne vertébrale, tonifie, et renforce l'équilibre. En s'identifiant à une plante qui s'épanouit, l'enfant gagne en confiance.



**1** Tu es accroupi, tout en boule, la tête et les bras relâchés. Comme une petite graine enfouie dans la terre. Tu te prépares à sortir.

**2**

En inspirant, tu te déplies tout doucement. Tu es comme attiré par l'air et la lumière... Tes pieds sont bien enracinés dans le sol.



**3**

Et tu montes, tu montes... Tu continues de te redresser, la tête en dernier ! Tes jambes sont maintenant droites et tes bras détendus. La graine a germé, toutes les tiges sont sorties de terre.



**4** Puis tes mains se rassemblent vers la poitrine...



**5**

Et en inspirant, tu montes tes bras le plus haut possible, juste au-dessus de la tête.

**6**

Tes pouces se touchent, tes mains se délient. En expirant longuement, tu sens de l'énergie circuler jusqu'au bout de tes doigts. Comme de la sève qui fait pousser plein de petites feuilles.



**7**

Tes bras s'ouvrent grand, très très grand. Tu es une plante magnifique qui s'épanouit au printemps !



## LA GRENOUILLE

Avec la posture de la grenouille,  
on assouplit les articulations des hanches  
et des genoux, et on rit beaucoup !



**1** Les bras calés entre tes jambes écartées,  
pieds et mains posés sur le sol,  
tout accroupi, te voici...  
une verte grenouille, toute jolie !



**2** Tes mains restent au sol,  
tu sautilles plusieurs fois  
et tu rebondis sur tes 2 pieds,  
comme une grenouille bien réveillée !



**3** Puis tu appuies bien fort  
sur la terre, avec tes mains,  
avec tes pieds. Tes genoux  
sont encore un peu pliés,  
tu te prépares à remonter !



**4** Te voici maintenant debout,  
bien planté et les bras relâchés.  
Tu redeviens un enfant,  
tel que tu étais, juste avant !