

LE PETIT CONFINÉ

LE MAGAZINE SANTÉ DES 3-6 ANS
POUR LES PARENTS

PAR LE CoDEPS 13

ÉDITO

7 ÈME NUMÉRO

04 JUIN 2020

Chers parents,

Déjà le 7ème numéro du LPC (petit nom donné par notre équipe à votre magazine santé) que nous avons toujours autant de plaisir à préparer. En cette période de déconfinement qui annonce le retour dans les parcs, sur les plages pour le plus grand bonheur des petits et des grands, on vous propose un zoom sur l'activité physique. Bonne lecture !



Céline FOUGA,
Documentaliste et Chargée de communication au CoDEPS13



ZOOM SUR... L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Par Béatrice

Pratiquer de l'activité physique (sport, motricité,...) est important pour la bonne santé et le bon développement de l'enfant.

L'activité physique correspond à tous les mouvements que le corps fait et qui va lui faire dépenser de l'énergie. Par exemple tous les déplacements (courir, sauter), les jeux (chat perché, balle au prisonnier), les sports (yoga, judos), monter les escaliers, etc.



Se sentir bien dans son corps et dans sa tête

Pratiquer une activité physique permet de **rester en bonne santé**. On l'entend souvent, mais pourquoi ? Parce que bouger permet à l'enfant (comme à l'adulte) de se détendre mais aussi de grandir, de développer ses muscles, d'être plus souple, de mieux dormir et souvent de s'amuser.

Le développement psychomoteur de l'enfant

La motricité va aider au développement psychomoteur de l'enfant. La motricité globale va permettre à l'enfant de mieux **appréhender les espaces** et de s'y mouvoir, de **trouver l'équilibre**. La motricité fine, elle, lui permettra d'être **plus précis** dans ses mouvements, de **développer des réflexes**. Grâce à cela, l'enfant **sera plus autonome**.

Le sport apprend à l'enfant à suivre des règles. Souvent le sport se pratique à plusieurs, ce qui lui apprend à évoluer dans un espace avec d'autres enfants ainsi qu'à **coopérer**, réfléchir et agir en groupe.



Comprendre l'importance de l'activité physique pour le corps

Lorsqu'il bouge, l'enfant apprend à reconnaître les changements de son corps comme la respiration qui s'accélère, le cœur qui bat plus vite ou encore le fait de transpirer, d'avoir chaud ou de devenir rouge. Cela va l'aider à comprendre le fonctionnement de son corps.

On peut lui expliquer, par exemple : « Si tu transpires c'est parce que la sueur permet à ton corps de diminuer la chaleur. La sueur refroidit ton corps quand elle s'évapore ! Comme ça tu as moins chaud. » Voir le magazine n°7 cycle 2 pour plus d'exemples.



Temps d'activité physique pour les enfants

Les enfants ont tous des besoins différents. **Jusqu'à 5 ans un enfant doit bouger au moins trois heures par jour**, que ce soit par la pratique d'une activité physique ou par le jeu. A partir de **5 ans**, l'OMS recommande de bouger avec intensité (modéré ou soutenue) au moins **1 heure par jour**.

Pourquoi ces recommandations sont importantes ?

Si l'enfant ne se dépense pas suffisamment au cours de la journée, il aura un *trop plein* d'énergie. Cela risque de rendre l'enfant plus nerveux : il « *aura la bougeotte* ». Il sera nécessaire pour lui de bouger ! **L'enfant va avoir besoin de s'agiter, de courir, de crier**, etc. Ce *trop plein* d'énergie peut être, parfois, à l'origine de colère, crise, de pleur.



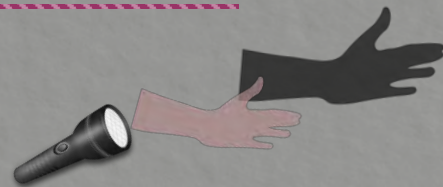
Pour en savoir plus :

Bouger plus à tout âge - enfants - de 6 mois à 5 ans : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Enfants/De-6-mois-a-5-ans>

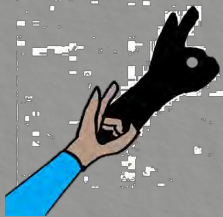
Activité physique pour les jeunes : https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/



JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



DÉVELOPPER SA MOTRICITÉ FINE



Chez le jeune enfant, il est important de développer sa motricité fine. Il est parfois compliqué de trouver des idées ludiques. Cette semaine je vous propose une activité amusante.

Raconter une histoire en ombres chinoises ! Quoi de mieux pour développer la motricité et la créativité de votre enfant ? L'enfant peut utiliser ses mains comme proposé ci-dessous mais aussi toutes les parties de son corps (bras, tête,...).

Le principe des ombres chinoises est simple : placer ses mains devant une lumière pour que leurs ombres soit projeté sur un mur. Il est tout à fait possible de réaliser cette activité au moment du coucher.



L'araignée ou un crabe selon l'histoire !



Le plus simple : l'oiseau



Le classique : le chien



Le plus mignon : le chat !



Le cheval ou un âne



Pas facile l'escargot !



Et celui-ci, vous l'avez ?

Réponse : l'éléphant

Vous pouvez aussi décliner cette activité en faisant deviner chacun son tour les ombres chinoises.



LÉGUMES FARCIS AUX LENTILLES



Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 20 gr de riz
- 20 gr de lentilles
- 1 oignon
- Chapelure
- Sel, poivre,
- Huile d'olive
- Paprika, piment doux, cumin
- Persil



1. Faites cuire le riz et les lentilles selon le temps indiqué.
2. Evidez délicatement les légumes, taillez grossièrement les morceaux, coupez l'oignon et faites cuire le mélange 15/20 min dans une poêle avec de l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez vos épices et le persil en fin de cuisson.
3. Une fois le riz et les lentilles cuits, incorporez les au mélange de légumes cuits. Ajustez votre assaisonnement.
4. Remplissez vos légumes vidés de cette préparation, terminez par de la chapelure.
5. Enfouez pour 30 à 40 mn (la courgette et l'aubergine cuisent plus longtemps) dans un four à chaleur tournante à 180°C.
6. En fin de cuisson dressez sur un plat et bon appétit !



DÉFI : DÉGUSTATION À L'AVEUGLE



Cette semaine, nous vous proposons de vous lancer dans un défi de dégustation à l'aveugle !

Dans un premier temps vous pouvez choisir plusieurs aliments dans votre frigo ou vos placards : Des légumes, des fruits, du chocolat, des sauces, du citron, du fromage, des épices, ... par exemple.

Coupez les en petits morceaux (si besoin) puis disposez les dans des récipients séparés.

- 1) bandez les yeux de vos enfants et/ou autre membre de la famille avec un foulard opaque
- 2) Leur faire goûter les ingrédients un par un pour qu'ils devinent. Vous pouvez donner quelques indices si besoin...



Les étapes de la dégustation :

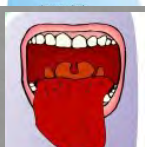
- 1) Sentez l'aliment. Echangez sur l'odeur, est-ce qu'elle vous plaît ? Vous rappelle-t-elle un souvenir, un plat, un aliment ?



- 2) Vous pouvez ensuite toucher l'aliment. Est-ce qu'il est dur, mou, collant, lisse, chaud, froid ?



- 3) Quand vous croquez/mâchez l'aliment. Est-ce que vous entendez un bruit ?



- 4) Est-ce que vous aimez le goût ? Avez-vous deviné l'aliment ?



Par Léa du
CoDES 84

**Cette activité est un excellent moyen de faire travailler ses sens !
Pour aller plus loin vous pouvez essayer de retrouver les saveurs
principales de notre alimentation (sucré, salé, amer, acide).**

ACTIVITÉ MANUELLE : PEINTURE SOUFLÉE

Nous vous proposons de réaliser une peinture en faisant appel au souffle de votre enfant !
Un modèle à imprimer est disponible la fin du magazine.



1 feuille blanche



1 feutre noir



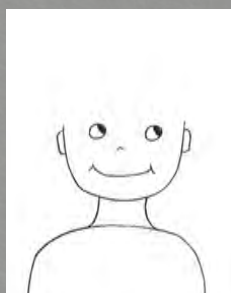
De la peinture



Une paille

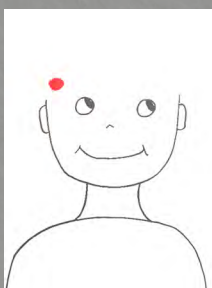
ETAPE 1

Dessinez le visage de votre choix en laissant un espace libre pour les cheveux.



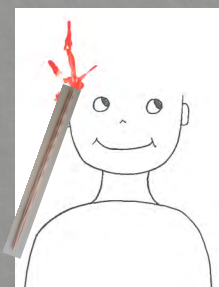
ETAPE 2

A l'aide d'un tube de peinture, déposez une noisette de peinture et diluez-la avec quelques gouttes d'eau.



ETAPE 3

Avec la paille, soufflez afin de disperser la peinture pour réaliser les cheveux.
Laissez sécher quelques minutes.



ETAPE 4

Procédez ainsi avec d'autres couleurs.
C'est terminé ! Vous pouvez en créer plein d'autres.

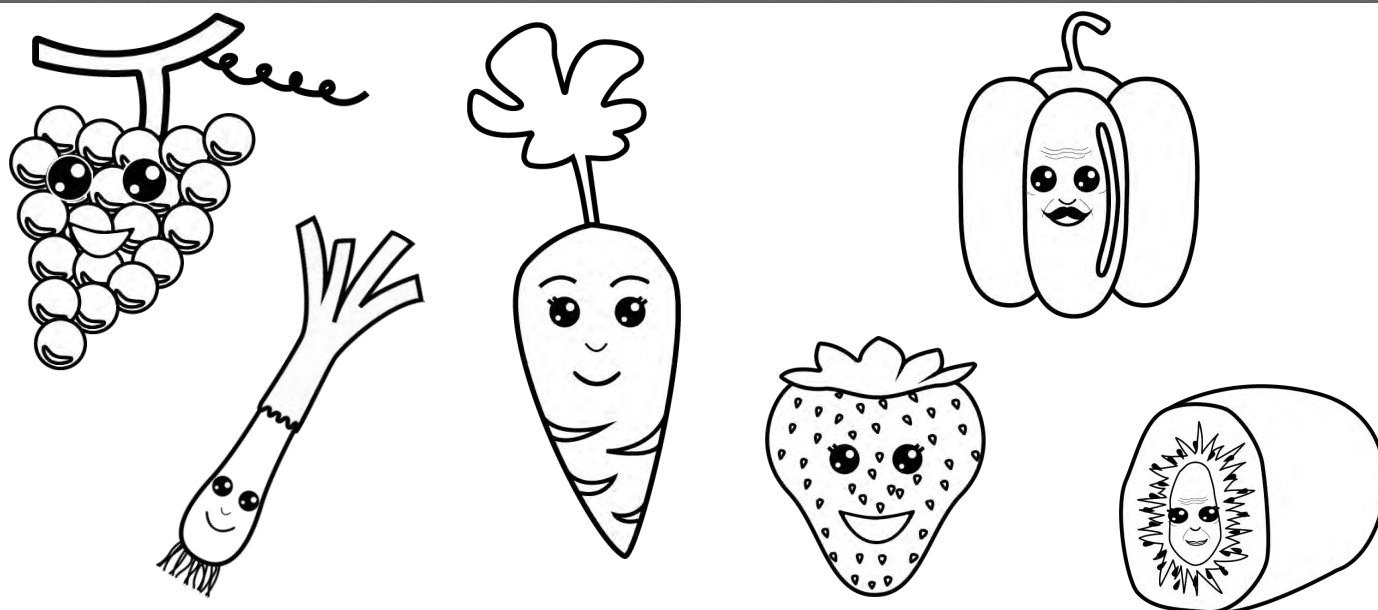


Par Cindy et Julie,
du CODES06



LE COLORIAGE DE LA SEMAINE

Par Deborah



Vous souhaitez nous poser une question ? Envoyer une photo de vos créations ? D'une activité en famille ?
Ecrivez nous ! Notre adresse : lepetitconfine@gmail.com

Dessin à imprimer

