



**LE POLE SOIN ET
SANTÉ PRÉSENTE SES
PETITES
SUGGESTIONS
DE LA
SEMAINE
N°2**

IES LES PRIMEVERES



RESUME

Ouvrez vite cette brochure. A l'intérieur, des activités rééducatives ludiques.

Cette semaine, vous serez comme « un poisson dans l'eau »

OBJECTIFS

Cette brochure est conçue avec la volonté de partager des ressources, idées et informations pour vos enfants avec la plus grande accessibilité possible.



CONTEXTE

A distance, de chez nous et depuis chez vous, des interventions sont possibles, nous avons la volonté de croire en cela. Au travers des Petites Suggestions de la Semaine, nous souhaitons vous proposer des activités rééducatives ludiques.

Après le premier numéro autour du chocolat, qui nous l'espérons vous a plu, cette semaine nous proposons un thème d'actualité : le poisson

C'est pour nous aussi l'occasion de vous rappeler que nous restons disponibles pour répondre de façon plus individualisée à vos questions. Vous pouvez nous contacter directement ou adresser vos questions à l'éducateur référent de votre enfant qui se chargera ensuite de se rapprocher de nous.

LE TROMBINOSCOPE



INFIRMIERES



ORTHOPHONISTES



**INTERVENANTE EN
MEDIATION ANIMALE**



**Les intervenants de la
médiation animale**
Bulle
Et
Cœur



ORTHOPTISTES



MUSICOTHERAPEUTE



ERGOTHERAPEUTE



INSTRUCTRICE EN



PSYCHOMOTRICIENNES



PSYCHOLOGUES



L'agité du bocal : jeux et défis en tout genre



Charade

Mon premier est un poisson :

Mon deuxième est un poisson :

Mon troisième est un poisson :

Mon tout est un membre de ta famille :

Le jeu du qui est-ce ?

C'est un animal
 Il a une queue
 Il est de petite taille
 Ses yeux sont fixes
 Il n'a ni plumes ni poils sur son corps
 Il ne marche pas pour se déplacer mais avance quand même
 Il est de couleur rouge

Qui suis-je ? :

Le jeu des expressions

1. Expression signifiant « être à l'aise, être dans son élément »

2. Compléter : « faire des yeux de » ?

3. Que veut dire « Homme qui cherche à séduire les femmes » ?

4. Compléter : « Être muet comme ? »

5. Compléter : « Être serrés comme ? »

6. Que veut dire : « Faire une queue de poisson » ?

Le défi photos

Faute de pouvoir coller vos poissons dans le dos de la maîtresse ou de votre éduc' préféré, fabriquez-en plein et recouvrez entièrement un objet avec (vase, coussin, livre, porte...).

Envoyez-nous les photos à

L'astuce de l'orthophoniste

Si votre enfant ne trouve pas la réponse, lui proposer un choix entre deux éléments



La recette de cuisine

Un poisson trop chou

- Filets de poisson (1 par personne)
- 2 œufs
- 1 chou-fleur et/ou 1 brocoli
- 40g de farine
- 1 noix de beurre et 1 cuillère d'huile pour la cuisson

La recette

Râper le chou-fleur et/ou le brocoli et le déposer dans une assiette creuse.

Casser les œufs et les battre en omelette dans une assiette creuse.

Verser la farine dans une assiette creuse.

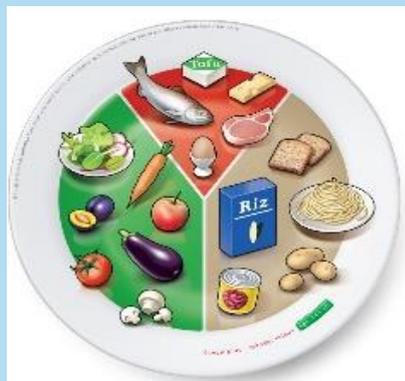
Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle pour commencer la cuisson

Paner le poisson : le mettre à tremper le filet de poisson dans la farine, puis l'œuf battu, puis le chou avant de déposer le filet de poisson dans la poêle chaude.

Cuire 5 à 10 minutes à feu moyen, retourner délicatement le filet pané et le cuire de la même manière sur l'autre face.

Mini Jeu

Quelles parties de cette assiette sont représentées par notre recette ?



	1 par 
	1
	2
	40 gr
	1 
	1

Le conseil « contraste en cuisine » de l'orthoptiste

-  **Utiliser des plats de couleur foncée**
-  **Le saumon et le brocoli sont plus contrastés que le chou-fleur et le poisson blanc.**
-  **Ajouter de la biscotte écrasée ou de la chapelure au chou râpé pour accentuer le contraste**



La recette en images



1 Dans une assiette creuse, râper le brocoli

2 Casser les œufs et les battre

3 Dans une assiette creuse, mettre la farine

4 Dans une poêle, faire chauffer le beurre et l'huile

5 Tremper les filets dans la farine puis les œufs puis le brocoli

6 Dans une poêle, cuire les filets 10 minutes de chaque côté

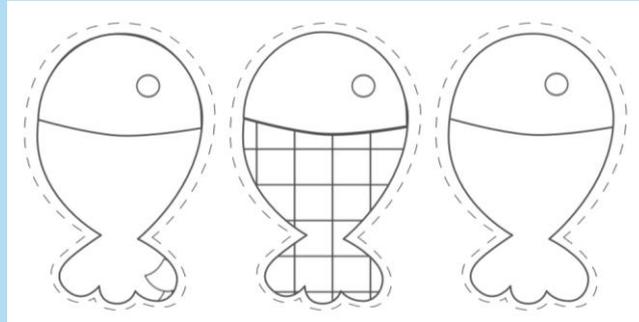
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Envoyez-nous vos photos et bonne dégustation



L'activité créative

Les petits poissons aux écailles colorées et texturées



En dernière page de ce numéro, la page à imprimer

Les gestes manuels

Adaptation visuelle (par les parents si besoin) : repasser les contours au feutre noir si le trait n'est pas assez épais pour les rendre plus visibles.

En fonction des compétences de votre enfant :

Il peut **colorier ou peindre** les poissons

Il peut **ajouter des détails** sur les poissons : compléter les motifs, ajouter des petits cercles

Il peut **coller** des gommettes (appuyer avec l'index pour coller)

Il peut **découper** lui-même les poissons

Le poisson tactile

Matériel : Tissu, boutons, éponge, feutrine, un morceau de serviette éponge, semoule, graines (lentilles, haricots, pâtes), etc.

Le modèle du poisson peut être réalisé sur un carton plus rigide pour faciliter l'exploration tactile et la création.

Faites toucher les matières et textures aux enfants

Nommer et/ou faire deviner les matières

Coller avec l'enfant les matières sur les poissons

Pour travailler le toucher, l'exploration tactile, la connaissance des matières et le plaisir sensoriel.

Ressource

Activité : <https://www.cabaneaidees.com/>

Le développement du toucher chez le jeune enfant :

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-sens-toucher



Le conseil santé



Eau et hydratation, Christine et Maryline nous expliquent

L'eau constitue 60% de notre corps. Elle maintient la température de notre corps (et plus encore en cas de fièvre), elle élimine les déchets et permet la bonne circulation du sang et l'oxygénation de nos cellules.

Chaque jour, nous perdons environ 2 litres d'eau (transpiration, urines...). Une perte qu'il faut compenser afin de maintenir l'équilibre de notre organisme.

Une partie de notre apport en eau provient de notre alimentation. Il faut ensuite compléter cet apport en buvant 1L5 de boisson par jour.

Comment encourager les enfants à s'hydrater

			
En leur offrant à boire avant de partir à l'école, aux repas et pendant les récréations.	En leur rappelant régulièrement de s'hydrater surtout en période de fortes chaleurs.	En leur proposant des boissons variées, comme le lait ou les jus de fruits, avec modération.	En leur faisant manger des fruits et des légumes riches en eau, tels que les pommes ou le concombre.

Une astuce pour boire plus au quotidien



Avoir une bouteille d'eau sous la main. Pour inciter l'enfant à boire, on peut opter pour un verre ou **une gourde** qu'il aura choisi.



En plus de l'eau, vous pouvez opter pour un jus de fruits, un verre de lait, un thé ou une tisane, une soupe. **Évitez cependant les sodas et eaux aromatisées sucrées.**

Varier les plaisirs :

Instaurer des routines : par exemple, boire un verre d'eau tous les matins au réveil, 2 à table, etc.

Boire avant d'avoir soif : il vaut mieux s'hydrater de façon régulière même sans avoir soif.

A savoir

La déshydratation peut causer un état de fatigue, des maux de tête, une soif intense, des urines jaune foncé et une sécheresse de la bouche.

Une **bonne hydratation aide à lutter contre la constipation.**



Découverte sonore



Chanson à mimer

Anne Sylvestre, *Si j'étais un poisson*

<https://www.youtube.com/watch?v=I2jrLnJz328>

Ecoute puis mime le bon geste :

Sur « non non non », **mimer avec le doigt** et/ou la tête le Non

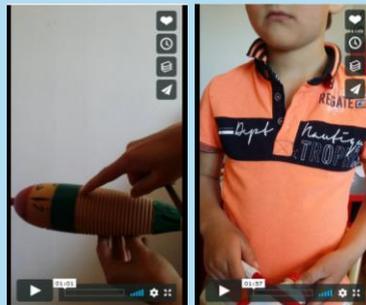
puis, **faire semblant de se shampooiner la tête** et de toucher la tête

Sur « Se faire brosser les écailles » : **frotter les bras**, puis le ventre

Sur « Nettoyer les ouïes » : **toucher les oreilles**

A la fin de la chanson, donner le savon et **frotter les mains**

A la découverte de la musicothérapie : Eléonore a préparé ceci pour vos enfants



une histoire à écouter: es-tu un poisson ? <https://vimeo.com/403241707>

une vidéo pour faire des sons et de la musique: à toi de jouer! à faire

avec nous : <https://vimeo.com/403246438>

Sur la vidéo du poisson et du guiro, **bien articuler avec la bouche.**

Ouvre la bouche, aussi grande que possible pour faire un grand poisson!

En même temps que tu **claques ta langue, ouvre la bouche comme**

si tu faisais le son A puis ouvre ensuite en **forme de O**

Chanson pour chanter seul(e) et en famille

Répéter les phrases après le chanteur !

Steve Waring, *La baleine bleue*

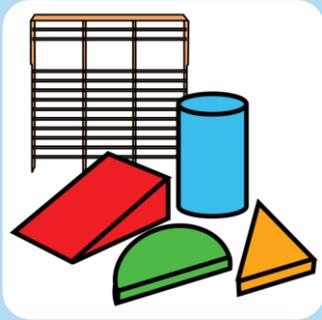
<https://www.youtube.com/watch?v=KPHeWjZYbhI>

Découvrir l'opéra

Piotr Ilitch Tchaïkovski, *Le lac des cygnes*

L'opéra Garnier met le spectacle en accès libre **gratuitement**

<https://www.operadeparis.fr/>



L'activité motrice



Histoire

Tu es un pêcheur. Tu dois aller chercher les poissons dans la mer et les rapporter un par un au port. La pêche est une activité qui demande patience et concentration. A toi de jouer !

Matériel

Pour le port : un seau, une bassine, une boîte ou tout autre contenant.

Pour les poissons : des objets pour représenter les poissons (balles, foulards), ou des poissons en papier (et noter les déplacements dessus ou donner la consigne à l'oral).

Exercice

Niveau 1 : tu es assis au bord de la mer, **quelqu'un te donne** un poisson que **tu dois mettre dans le seau**.

Niveau 2 : tu es assis au bord de la mer. **Tu vas pêcher un à un les poissons** qui sont tout autour de toi. Et tu dois ensuite **les mettre dans le seau**.

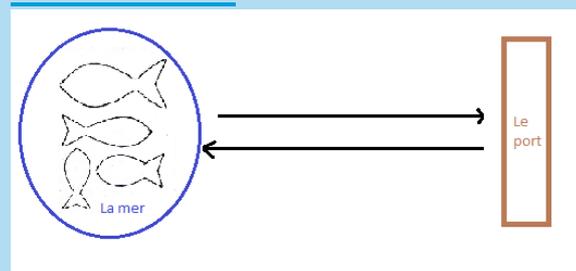
Niveau 3 : tu es **debout** près de la mer, **tu vas pêcher** un à un les poissons, et **tu dois le rapporter au port en marchant**.

Niveau 4 : tu es **debout** au port. **Tu vas pêcher** un à un les poissons dans la mer, et **tu reviens en suivant des consignes de mouvements notées sur les poissons ou qui te sont données**.

Exemples de consignes pour ramener les poissons

4 pattes, ramper, avancer sur les fesses, sauter comme une grenouille, marcher en avant, marcher en arrière, sauter sur 2 pieds, avancer en tournant, marcher sur la pointe des pieds, marcher sur les talons, pas chassés, etc.

L'illustration



L'idée des psychomotriciennes

Si tu prends des objets-poissons, tu peux varier leur texture/taille/poids (balles, pompons...).

Tu peux lancer les poissons au port avec ta main droite, ta main gauche.



L'activité détente

Le bateau pêcheur

Matériel : un drap / une couverture

Des poissons en papier ou des objets à mettre partout sur le sol

Une musique de la mer : <https://www.youtube.com/watch?v=EjBR8con4dU>

Histoire : tu es un pêcheur qui se promène en bateau sur la mer. Tu auras peut-être des poissons à pêcher... Chuuuuut, reste tranquille, ne fais pas de gestes brusques ni de bruit qui les feraient fuir !

Déroulement

Installe-toi sur la couverture et prépare-toi à partir en voyage sur la mer.

Une ou plusieurs personnes vont te tirer doucement et te faire voyager. Ferme les yeux et écoute le bruit des vagues et des mouettes. Profite de ce moment de calme.

Le voyage va commencer : ouvre les yeux et reste bien allongé. **Sens-tu ou entends-tu des poissons autour de toi ?** Laisse les tranquille, tu pourras les attraper après.

C'est maintenant le moment de pêcher, **commence par t'étirer** pour être bien réveillé et concentré. Cette fois-ci, **lorsque tu croises un poisson, tu peux le prendre et le mettre dans ton bateau.**

Illustrations



Parole d'orthophoniste

Proposer à votre enfant de mettre ses mains sur son ventre et de sentir les mouvements de respiration : le ventre se gonfle quand on prend de l'air et se vide quand on souffle

Pour aller plus loin : la posture du poisson

Une vidéo qui t'explique comment faire cette posture

: <https://www.youtube.com/watch?v=YAETMnt6AqE>



Activité Bonus

LA PECHE A LA LIGNE

Etape 1

Utilisez la grosse épingle pour percer deux petits trous dans le fond des pots.



Etape 2

Découpez 8 morceaux de fil de fer d'une longueur d'environ 10 à 12cm



Insérez les deux extrémités du fil de fer dans les petits trous du pot, par l'extérieur, puis assemblez-les en les croisant par l'intérieur.



Etape 3

Dessiner des yeux sur chaque pot.
Ou un Poisson ou ce qui vous plaît

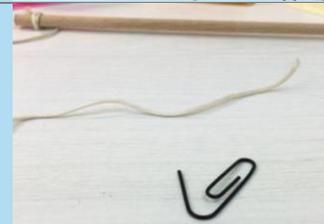


Etape 4

Nouez un morceau de ficelle à l'extrémité d'un bâton en faisant 2 ou 3 nœuds pour qu'elle ne glisse pas



Dépliez légèrement le trombone avant de nouer l'autre extrémité de la ficelle sur la boucle supérieure.



Et voilà ! Tout est prêt pour une partie de pêche amusante et colorée !

C'est celui qui parvient à pêcher le plus de poissons qui gagne la partie.



Ressource : <http://www.momes.net/>



Liens pour aller plus loin

Parents

Confinement et Autisme : information et suggestions pour le quotidien

<https://gncra.fr/covid-19-et-tsa-faq/>

Plateforme solidarité et handicap sous l'égide du secrétariat d'état chargé aux personnes handicapées : <https://www.solidaires-handicaps.fr/>

Enfant différent.org : <https://www.enfant-different.org/>

Jeux et compagnie : <https://www.jeuxetcompagnie.fr/50-activites-interieures-enfants-sennuient>

Enfants

Magazines à télécharger gratuitement :

<https://www.dealabs.com/bons-plans/tous-les-magazines-milan-presse-en-acces-libre-toboggan-histoires-pour-les-petits-wapiti-1858612>

Activités pour les enfants : <https://papapositive.fr/14-facons-de-faire-bouger-les-enfants-en-confinement/>

Activités en tout genre (sport, création, etc.)

<https://www.teteamodeler.com/vip2/nouveaux/expression/fiche131.asp>

Audio (histoires, livres et émissions à écouter)

Jusqu'à 7 ans : <https://shows.acast.com/des-histoires-en-musique-d-elodie-fondacci>

Jusqu'à 10 ans : <https://shows.acast.com/encore-une-histoire/>

De 6 à 12 ans : ver : <https://podcast.ausha.co/podcasts-pour-enfants-la-puce-a-l-oreille/>

De 6 à 10 ans : <https://taleming.com/les-ptites-histoires/>

Tous les âges : <https://padlet.com/sbarrel/histoires>

Application

Jeu pour public malvoyant ou non-voyant sous iOS ou Android. « L'école de magie d'Elentil » : livre numérique dont l'enfant est le héros avec pour personne principal un apprenti sorcier, 3,49€

