



BONNE
NUIT LES
AMIS!





BEAU DODO!

Risque de vous emporter dans le sommeil!

Si votre enfant a du mal à s'endormir, faites-lui dire bonne nuit à son corps.

D'abord, demandez-lui d'imaginer une petite étoile qui flotte dans sa tête. Faites-la voyager à toutes les parties de son corps pour dire bonne nuit, en partant des orteils, aux pieds, etc., pour terminer dans sa tête où la petite étoile va elle-même se coucher!





TWISTER



ACROBATIES ET CONTORSIONS!

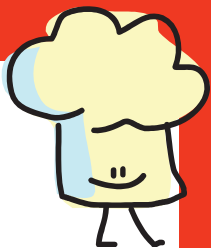


Renforce la connaissance des formes, des couleurs et des directions, tout en développant l'agilité et la souplesse.

Découpez un grand triangle, un cercle et un carré dans des cartons épais de couleurs différentes que vous fixerez au plancher à l'aide de ruban résistant (ex., Duck Tape).

Demandez ensuite à votre enfant de placer sa main ou son pied droit ou gauche sur une des formes. Changez souvent les instructions et prenez votre tour, vous aussi!





LA COLLATION!
C'EST BON!



CUISTÔT EN HERBE!



Afin d'encourager les bonnes habitudes alimentaires, disposez des galettes de riz soufflé dans une assiette, du fromage ou du coulis de fruits, du raisin frais, des bananes coupées en rondelles, des tranches de pommes, de mangues ou d'oranges coupées fines. Tout est possible! À vous de laisser votre imagination vous emporter! Laissez à votre enfant le plaisir de bâtir sa propre tartine et de vous en préparer une aussi!

BON APPÉTIT!

