

PROPOSITION D'ORGANISATION DES ACTIVITÉS POUR LA MATERNELLE À LA MAISON

Chaque jour en fonction des contraintes familiales (télétravail, enfants etc.),

répartir dans cet ordre :

1°. les activités essentielles

et comme il reste du temps :

2°. les activités importantes

et s'il reste du temps :

3°. les activités « scolaires »

	MATIN	APRÈS-MIDI
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		

Deux fois 30 minutes minimum chaque

jour : **FAIRE DU SPORT**

si possible à l'extérieur : courir, sauter (pieds joints, à cloche pied, ...), grimper, lancer, attraper, marcher en équilibre, danser, jouer au ballon (main, pied, tête), etc...

Plusieurs heures par jour :

JOUER

- seul(e) avec ses jouets
- avec papa / maman / frère sœur
- à se déguiser (déguisements ET habits de papa ou maman)
- à 1/2/3 soleil dans le salon etc...

Plusieurs fois par jour :

SE FAIRE DES CÂLINS

4 câlins = minimum vital
8 câlins pour aller bien
10 câlins pour être heureux

Plusieurs dizaines de fois par jour :

SE PARLER

Dire ce qu'on fait, ce qu'on voit, ce qu'on pense, ce qu'on ressent, parler de ce qu'on a vu à la télé, en vidéo, dehors, ..., poser des questions, des devinettes, ...

À horaires fixes et en quantité

suffisante : **DORMIR**

Sur une journée de 24h, le temps de sommeil moyen d'un enfant

- est de 12 heures à 3 ans
- est de 10 heures à 6 ans

Chaque jour un peu :

S'ENNUYER

2 à 3 fois /jour **FAIRE LA CUISINE**

- éplucher, couper des fruits ou des légumes
- faire une recette (gâteau, crêpes,...)
- mettre le couvert, débarrasser
- essuyer la vaisselle, la ranger ...

Plusieurs fois par jour : **CRÉER**

- en pâte à modeler, en pâte à sel, en cailloux, en brindilles...
- faire un dessin de ce qu'on veut, sans consigne
- coller des gommettes comme on aime
- peindre au doigt / pinceau.. avec de la peinture, de l'encre, ...
- bricoler, clouer (attention aux doigts), visser, assembler, ...
- découper ou déchirer papier, magazines, ...et coller

Au moins une fois par jour :

ÉCOUTER UNE HISTOIRE

lue par papa ou maman à partir d'un livre ou racontée sans les images

Plusieurs fois par jour : **CHANTER**

- les chansons qu'on connaît (de la classe ou d'ailleurs)
- ce qu'on entend à la radio, sur un CD, un téléphone...
- n'importe quoi, du moment qu'on chante

30 minutes maximum / jour **ACTIVITÉS**

SCOLAIRES SUR UN ÉCRAN

Liens vers les sites conseillés par Françoise, application mobile ou tablette, émissions de télé, vidéos et exercices sur les alphas...

Plusieurs fois 5 minutes par jour : **LES NOMBRES**

- dire la suite des nombres (voir les vidéos)
- identifier rapidement des très petites quantités
- mettre la table pour 3, pour 4, ...

Plusieurs fois quelques minutes par jour :

REGARDER LES VIDÉOS DE L'ÉCOLE

- mémoriser de nouveaux mots
- agrandir son vocabulaire
- regarder les vidéos de Jacques et le haricot magique

30 minutes maximum / jour **ACTIVITÉS**

SCOLAIRES SUR FICHE

- graphisme, écriture, découpage, coloriage, dessin avec consignes, maths, ...