



Mes  
moments

FAMILLE

Une routine amusante

Une foule de suggestions d'activités pour  
rendre les moments du quotidien amusants.

## Qu'est-ce que le projet Mission 005!?

Le projet Mission 005! est une initiative de la Table Enfance Famille (TEF) du territoire du CLSC des Seigneuries qui a comme préoccupation première le développement de la petite enfance (0-5 ans), les interactions familiales positives et le bien-être de la communauté.

Ce projet, mis sur pied avec l'aide financière d'Avenir d'enfants, est constitué de plusieurs actions touchant aux différentes facettes du développement de l'enfant et particulièrement, le langage.

## Qu'est-ce que le projet « Mes moments FAMILLE »?

Mes moments FAMILLE est un répertoire de suggestions d'activités parent-enfant afin de rendre les moments du quotidien amusants. Le trousseau est conçu pour que l'enfant et le parent puissent convenir de leur moment FAMILLE. Vous y trouverez plusieurs trucs et conseils s'adressant aux parents. Apportez avec vous ce trousseau en tout temps; il pourra s'avérer très pratique et ce, à tous les jours!

The background of the top half of the page features a sunburst pattern with rays emanating from the top center, transitioning from a bright yellow at the top to a lighter yellow at the bottom.

L'importance des

moments en famille

Comme vous le savez, passer du temps de qualité avec votre enfant et en famille est important.

Tout d'abord, investir du temps dans la relation parent-enfant permet de renforcer le lien qui vous unit.

Ces moments de qualité contribuent à bâtir une relation de confiance avec votre enfant.

Ce lien le sécurise en l'assurant qu'il peut compter sur vous.

Et pourquoi utiliser le jeu?

En plus de créer un bon moment en famille, le jeu est une excellente façon de développer les habiletés de votre enfant, comme la coopération, la communication, la réflexion et la résolution de problèmes.

# Trucs et conseils

## aux parents

Voici quelques trucs et conseils pour enrichir ces petits moments :

- Utilisez les moments de routine pour parler avec votre enfant de ce qui l'entoure.
- Enrichissez de manière continue son vocabulaire en utilisant de nouveaux mots.
- Soyez un modèle pour votre enfant.
- Utilisez des phrases courtes et simples pour lui parler.
- Mettez l'emphase sur le plaisir.
- Organisez une période de causerie au quotidien.

# En voiture

Comptine :

En voiture, je m'amuse.  
J'ai attaché ma ceinture  
pour partir à l'aventure.

Par la fenêtre,  
je regarde pour  
découvrir le paysage...

*Amusez-vous à compléter  
cette comptine!*



# Chantez!



Chantez avec votre enfant lors du trajet en voiture.  
Laissez-lui choisir le poste de radio ou demandez-lui  
d'apporter son CD préféré.

Cherche et

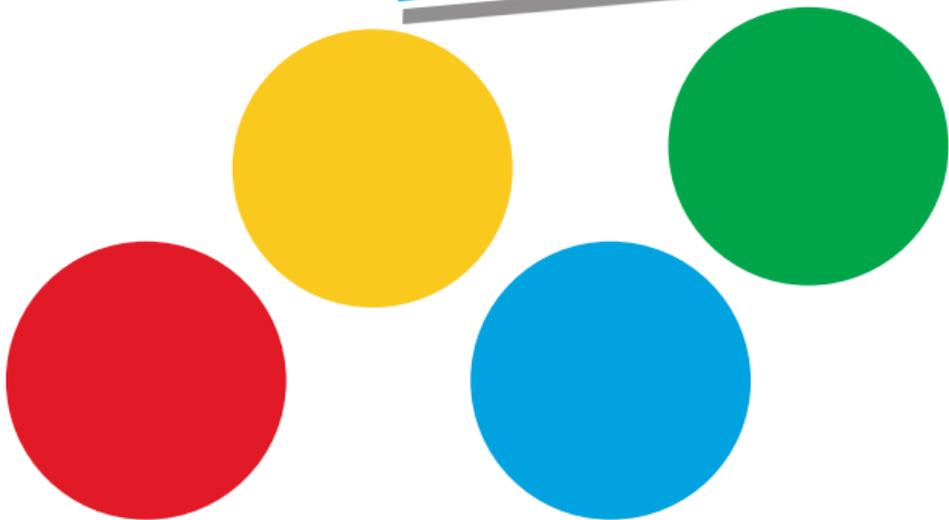
trouve?



Discutez sur ce que vous voyez lors du trajet en voiture.  
Amusez-vous à nommer des éléments que votre  
enfant devra repérer par la fenêtre.

Le jeu des

couleurs



Dans la voiture, je vois quelque chose de :  
Rouge? Jaune? Bleu? Vert?

# Devine le bruit!



Imitez ce que vous voyez et reproduisez différents sons avec votre enfant.

Découvrez la

cachette secrète!



- Demandez à votre enfant de fermer les yeux.
  - Collez un post-it dans la voiture.
- Demandez-lui d'ouvrir les yeux et de trouver la cachette secrète.  
Soyez original et amusez-vous!

# L'heure des repas

Comptine :

À la table, je m'amuse.  
J'observe bien dans mon assiette  
pour découvrir tous les aliments.

Qu'est-ce que je vois?  
Plein de bonnes choses  
pour la santé...

*Amusez-vous à compléter  
cette comptine!*



Terminez

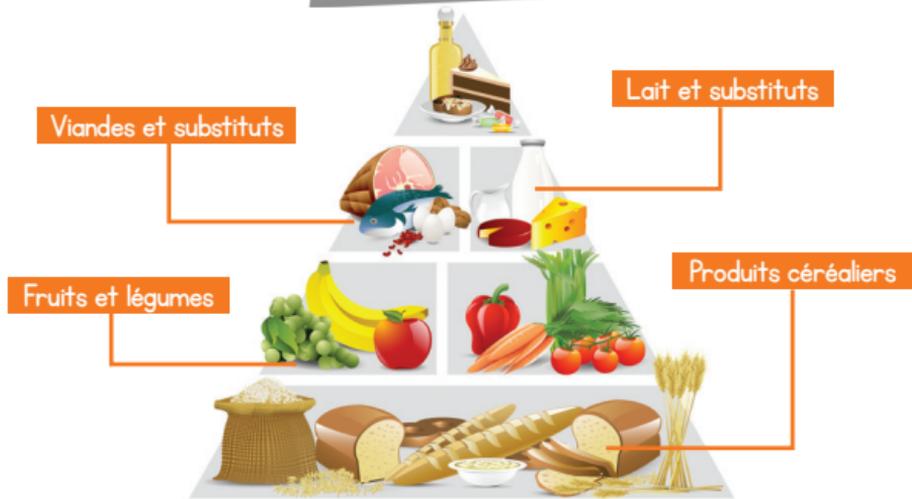
l'histoire!



Au début du repas, un membre de la famille commence une histoire. À tour de rôle, chacun complète par une phrase ou un segment de l'histoire. Par exemple, « Il était une fois un garçon qui adorait les animaux... »



# Les groupes alimentaires



À quel groupe alimentaire appartiennent les aliments de mon assiette?

Durant le souper, discutez des groupes alimentaires avec votre enfant.

# Mes aliments

# préférés

Je discute de  
mes aliments  
préférés.



Demandez à votre enfant de choisir le repas  
qu'il souhaiterait manger et profitez de l'occasion  
pour cuisiner ensemble.

# L'expérience

# alimentaire



Demandez à votre enfant de prendre une bouchée de son repas. Ensuite, demandez-lui de s'exprimer sur celle-ci, son goût, sa texture, sa couleur et son odeur.

# Lorsque j'attends...

Comptine :

Tic, Tac, Tic, Tac,  
Quelle heure est-il?

Je ne sais pas, je suis patient.

Tic, Tac, Tic, Tac,  
Quelle heure est-il?

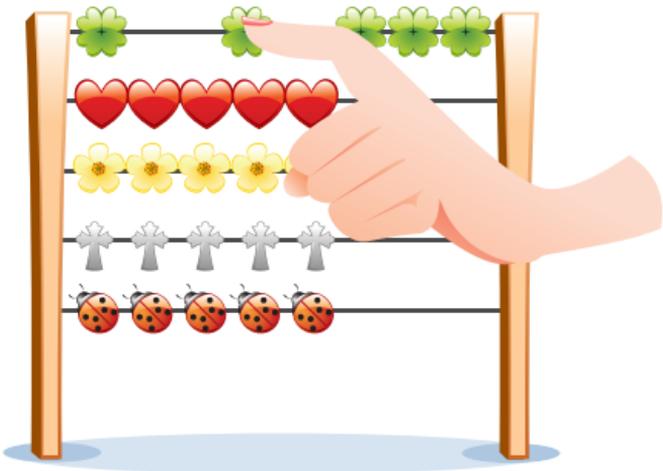
Je ne sais pas,  
je patiente en m'amusant...

*Amusez-vous à compléter  
cette comptine!*



# Comptons

## ensemble!



Demandez à votre enfant de compter les membres de votre famille, les animaux qu'il connaît ou les amis qu'il a. Bref, de compter tout ce qu'il aime et de différentes façons, en anglais, par exemple.

# La gymnastique

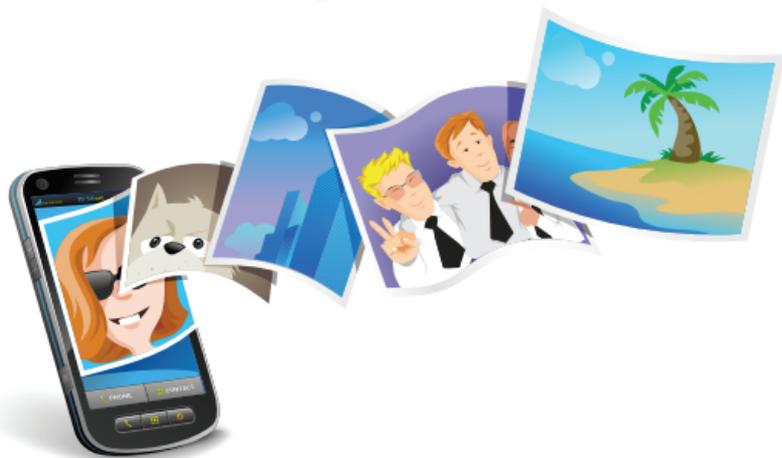
## des mains



Amusez-vous avec vos mains et vos doigts pour faire différentes formes, des animaux, des mimes ou des lettres.  
Laissez place à votre imagination.

# Mes souvenirs

# de famille



Profitez des temps d'attente pour regarder vos photos sur votre téléphone et prendre de nouveaux souvenirs avec votre enfant!

# Jeu des devinettes



Demandez à votre enfant de choisir un objet autour de lui sans vous le montrer et posez-lui des questions pour essayer de deviner de quel objet il s'agit.



Je vais

à l'épicerie

Comptine :

À l'épicerie, je vais remplir  
mon petit panier,  
car c'est moi le cuisinier.

Avec ma liste,  
je suis prêt pour  
trouver les ingrédients...

*Amusez-vous à compléter  
cette comptine!*



À vos ciseaux!



Avant de quitter la maison, demandez à votre enfant de découper dans la circulaire du supermarché les aliments qu'il aimerait trouver.

# La mission!



Accompagné d'un plus grand, votre enfant peut partir en mission dans les allées de l'épicerie pour trouver des aliments dont vous avez besoin. Vous pouvez utiliser les coupons de la circulaire pour l'aider.

# Les 5 sens



Explorez le super marché avec vos cinq sens. Faites découvrir à votre enfant de nouvelles odeurs ou textures. Par exemple, des fines herbes, des fruits, des légumes ou des aliments moins connus.

# Jeu des

# observations



Lors de votre visite à l'épicerie, demandez à votre enfant de repérer des choses qu'il connaît. Par exemple, demandez-lui de trouver un aliment rouge qu'il aimerait manger en collation ou bien sa boîte de céréales préférées.

# Ma recette

## à moi



Avant de quitter la maison, choisissez avec votre enfant une recette que vous pourrez faire ensemble au retour. Avec son choix de recette, établissez une liste d'aliments qu'il devra trouver. Il peut dessiner les aliments dont vous aurez besoin pour avoir sa propre liste.

# Méli-mélo

## d'activités

Lors des  
tâches  
ménagères



- Demandez à votre enfant d'aider à plier le linge propre et de le ranger dans les tiroirs.
- Apprenez à votre enfant à trier ce qui va au recyclage et ce qui se jette à la poubelle.
- Rendez les tâches ménagères amusantes en chantant et en dansant.

# Méli-mélo

## d'activités



Lors  
du bain

- Demandez à votre enfant de préparer son pyjama, ses jouets de bain et sa serviette.
- Nommez les parties du corps avec votre enfant et questionnez-le à ce sujet.

# Méli-mélo

## d'activités



À l'heure  
du dodo

Demandez à votre enfant :

- De vous raconter sa journée avec l'aide d'une peluche.
- De vous raconter une histoire que vous complétez ensemble.
  - De vous raconter le rêve qu'il souhaiterait faire.

# Mes moments FAMILLE

Une routine amusante

Entre le travail, la garderie et les tâches ménagères,  
il reste peu de temps pour passer des  
moments de qualité en famille.

**La solution :** Transformer la routine en moments FAMILLE!

Conception et rédaction : Isabelle Gourde  
Coordination du projet : Audrey Pinard

Présenté par

