

8 postures de yoga anti-stress pour enfants

Pour un enfant détendu et apaisé et des parents sereins !!

-□ Dans cette vidéo, je te présente une séance de Yoga pour les enfants aux vertus anti-stress.

Elle peut être réalisée à partir de 3 ans. Je te présente 8 postures qui ont des effets bénéfiques sur le système nerveux. Cette séance est idéale à pratiquer après une journée d'école bien remplie par exemple. Je t'explique tout sur les bénéfices de chaque posture.

Pratiquant moi même le yoga, je pense que le yoga est vraiment bénéfique dès l'enfance. En effet, de nos jours les enfants sont souvent coupés de la nature et souffrent comme les adultes des effets de la modernisation.

Un environnement moderne met une grande pression sur l'enfant et le soumet à divers stress et sollicitations.

Commencer tôt le yoga procure à l'enfant de nombreux bienfaits et permet à son esprit de « se reposer ». Il favorise la concentration, le calme, la détente ; il améliore la coordination, la force et la flexibilité. Il développe la confiance en soi, etc...

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Tu peux aussi lire l'article complet sur le blog [ici](#)

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Tuto Montessori : Comment fabriquer les lettres rugueuses (2 versions Diy)

-> Je te propose aujourd'hui 2 façons de créer toi-même les lettres rugueuses Montessori. Une version simple, et une un peu plus élaborée, à toi de choisir celle que tu préfères !

Je t'offre le fichier à télécharger pour fabriquer les lettres rugueuses :

Gabarits pour lettres rugueuses

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

-> Si tu veux accompagner au mieux ton enfant dans l'apprentissage de la lecture et de l'écriture, avec les pédagogies alternatives, découvre le nouveau programme en ligne : « **J'accompagne mon enfant à lire et à écrire avec**

Montessori et les autres pédagogies alternatives : 96 idées » pour les enfants de 2 ans et demi à 7 ans, où tu y découvriras un module explicatif sur les lettres rugueuses, la façon de les présenter à l'enfant, une leçon en 3 temps et bien d'autres activités.



Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve

des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Sélection de livres sur la peur pour aider les enfants à la surmonter !

-☐ Dans cette vidéo, je te parle de la peur chez les enfants, et notamment de la peur du noir, émotion difficile à surmonter ! Elle peut parfois devenir envahissante, aussi il est important d'agir avant qu'elle ne prenne trop de place. Il existe plusieurs solutions, dont les livres qui peuvent aider l'enfant à mieux comprendre cette émotion et comment la surmonter

-☐ Ici quelques astuces pour aider l'enfant qui a peur du noir

(à la fin de l'article) <https://jeux-et-partage.com/livre-jeu...>

Les livres dont je parle :

-☐ Balthazar n'a pas trop peur du noir <https://amzn.to/370dvNz>

-☐ Je n'ai pas (trop) peur du NOIR <https://amzn.to/3mQUCxr>

-☐ Clair comme lune <https://amzn.to/3m0iGB6>

-☐ Le grand livre de la peur <https://amzn.to/34GHnJv>

-☐ Max et lili peur du noir <https://amzn.to/37NYlIa>

-☐ Nutsi veut attraper la lune <https://amzn.to/38y457V>

-☐ Le livre de mes émotions la peur <https://amzn.to/38vrZkx>

-☐ la nuit mes p'tis docs <https://amzn.to/3nMUNeH>

-☐ Les bêtes qui font peur ! – Cahier d'observation et d'activités Colibris – 4/7 ans <https://amzn.to/3pmZfBm>

-☐ Mes peurs, amies ou ennemies ? – Les cahiers Filliozat <https://amzn.to/3rnLgw0>

-□ Dans cette vidéo, je te partage une liste d'idées créatives de Noël, sous formes de kits, faciles à mettre en place, à acheter directement dans le commerce..

Parce que oui, même si on est créatif, parfois on manque de temps pour préparer les activités, on manque d'idées, ou on n'a pas forcément l'énergie pour tout préparer en amont !!

J'ai donc testé plusieurs activités créatives toutes prêtes en kit, avec mes enfants et je te montre le meilleur, celles qu'on a préférées.

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Tu peux aussi lire l'article complet sur le blog [ici](#)

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Ma sélection de livres sur le thème de l'hiver et de Noël pour les 3/ 8 ans et +

Voici ma sélection de nos livres préférés sur le thème de l'hiver et de Noël ☺

On les a tous lus, et c'est ceux qu'on préfère ☺ Ils nous plongent dans la magie de Noël, et nous font vivre des aventures au doux rythme de l'hiver ...

Tu peux visionner la vidéo ci-dessous où je te présente la plus grande partie des livres avec les pages intérieures ☺

N'hésite pas à la commenter , à me poser des questions ,etc...
et surtout, bonnes lectures avec tes enfants !!!

Tous les noëls du monde

Superbe livre pour parler des coutumes dans les différents pays au moment de Noël : + de photos et le résumé [ici](#)



Tout seul

Voici un très joli livre pour parler de l'hibernation des animaux en hiver ♥ : + de photos et le résumé [ici](#)



Le Flocon de Noël

Voici une histoire de Noël simple mais où la magie de Noël fonctionne © : + de photos et le résumé [ici](#)



Il a neigé ce matin



Il a neigé ce matin ! Un livre doux où l'on découvre et l'on suit les empreintes des animaux ♥ : + de détails et de photos ici

Engloutis !

Un livre pour parler des animaux en hiver et de l'hibernation



Il neige !

Livre sur l'hiver avec de superbes illustrations douces et aux notes pastel : + de photos et le résumé [ici](#)



Le bonhomme et l'oiseau

Un joli livre sur l'hiver et la rencontre entre 2 personnages



L'oiseau s'y installa,
et, pour le remercier,
lui chanta des histoires.

Un filet de voix,
un presque rien,
qui lui racontait tout bas
des souvenirs de pays lointains.

La lettre au Père Noël

Une superbe rencontre entre un facteur souris et le père Noël





En attendant Noël



Un bel album avec une surprise pour attendre Noël !

Noël arrive, le compte à rebours a commencé ! Pour faire patienter ses amis, Ours a préparé un petit jeu avec chaque jour un cadeau à découvrir. Et pour le dernier, la veille de Noël, il leur réserve une belle surprise ! En attendant Noël, découvre-toi aussi ses petites attentions... Et il y en a une

pour toi à l'intérieur !

La veille de Noël au Pays des Merveilles



Ce n'est pas une veille de Noël ordinaire. Le Père Noël et ses rennes prennent leur envol et traversent le ciel jusqu'au Pays des Merveilles, celui d'Alice, le Lapin Blanc et autre Chapelier Fou. Ils ont un cadeau très spécial à livrer à la Reine de Coeur. Malheur ! Celle-ci déteste Noël ! « QU'ON LEUR COUPE LA TÊTE SUR-LE-CHAMP ! »

Le petit flocon de neige : Une belle histoire pour découvrir le cycle naturel des flocons



Très joli livre pour parler des flocons avec les enfants : 24 pages et couverture rigide

La tournée du Père Noël : Avec 1 lampe magique



Un superbe livre de Noël de 32 pages, pour partir à la

recherche des secrets cachés de Noël ! Un album original : à la fois cherche et trouve et livre à explorer avec une lampe magique.

Un rêve de Noël



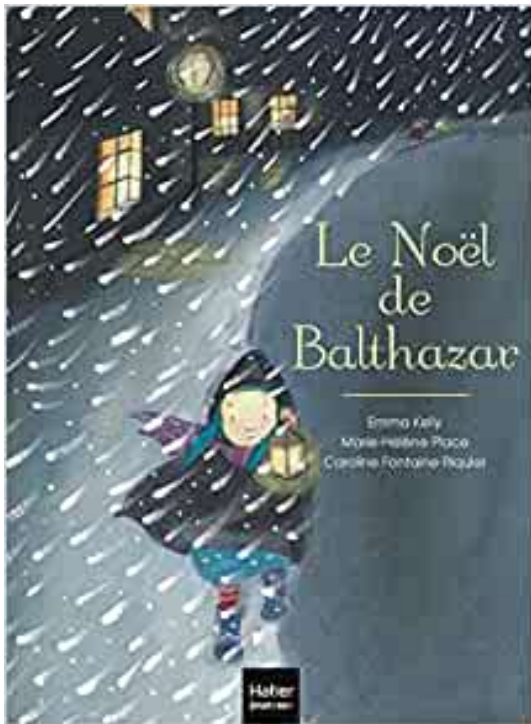


Superbes Pop-up sur l'hiver et Noël, + de détails et de photos [ici](#)

La Robe de Noël

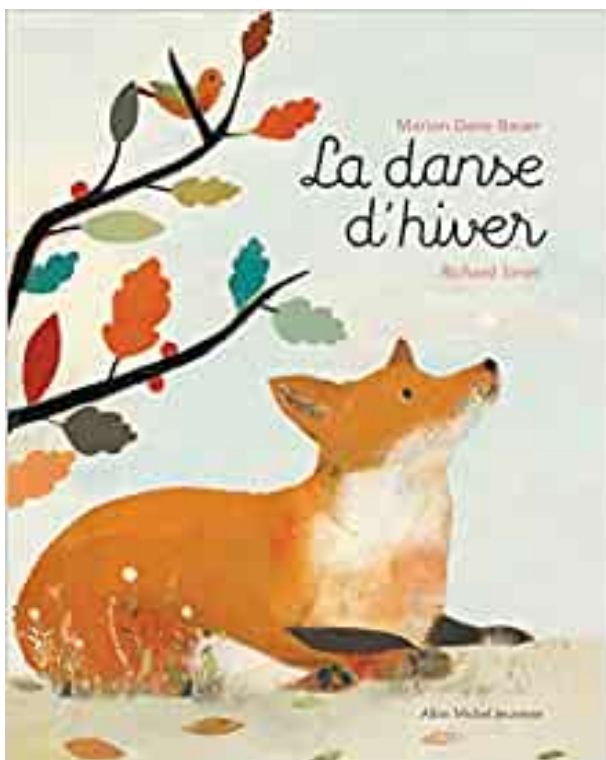


Le Noël de balthazar



Superbe petit livre plein de bonté, je te le montre dans la vidéo

La danse d'hiver





Superbe livre présenté dans la vidéo ☺

Bonnes lectures de Noël avec tes enfants !

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Tuto : Comment fabriquer une table lumineuse Reggio ?

-☐ Dans cette vidéo : Je t'explique d'où vient la pédagogie Reggio, et ce qu'elle comporte brièvement.

Si tu veux en savoir plus sur cette pédagogie, je te conseille le livre qui s'appelle **LE GRAND guide des pédagogies alternatives ici**, qui regroupe, comme son nom l'indique plein

de pédagogies alternatives, avec des activités pour chacune.

La table lumineuse est donc une activité que l'on retrouve dans la pédagogie Reggio où le jeu avec la lumière est très présent.

D'ailleurs, Les jeux de miroirs font aussi parti de cette pédagogie.

On utilise la table lumineuse pour jouer avec les ombres et la lumière. Cela va permettre d'affiner les gestes de l'enfant, de développer son acuité visuelle, sa logique etc...

On peut proposer une multitude d'activités avec la table lumineuse ☺

→ Pour ce tuto, je te montre une version simple pour créer une table lumineuse, sachant que tu peux aussi la créer avec des Tasso en bois. Cette version facilitée permet une utilisation tout à fait optimale pour l'enfant. ☺

Et regarde ici l'article sur la Table lumineuse Reggio :

Activités sensorielles sur table lumineuses / Pédagogie Reggio

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,

Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

**24 idées d'activités
créatives en kit pour occuper**

Les enfants avant Noël

-> Dans cette vidéo, je te partage une liste d'idées créatives de Noël, sous formes de kits, faciles à mettre en place, à acheter directement dans le commerce...

Parce que oui, même si on est créatif, parfois on manque de temps pour préparer les activités, on manque d'idées, ou on n'a pas forcément l'énergie pour tout préparer en amont !!

J'ai donc testé plusieurs activités créatives toutes prêtes en kit, avec mes enfants et je te montre le meilleur, celles qu'on a préférées.

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Tu peux aussi lire l'article complet sur le blog [ici](#)

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits

pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

14 astuces pour donner envie de lire aux enfants

-☐Aujourd'hui je te propose 14 astuces pour donner envie de lire aux enfants ♥

Comme tu le sais peut être, il existe plusieurs méthodes pour apprendre à lire à un enfant : Par exemple, il y a la méthode syllabique, la méthode Montessori, la méthode globale etc....

L'important, selon moi, c'est que l'enfant prenne du plaisir à apprendre, c'est là qu'il mémorisera le plus

. Le fait de manipuler le matériel de façon sensorielle, lui permettra de bien comprendre ce qu'il fait, Travailler à son rythme et en suivant ses centres d'intérêt lui donnera l'envie d'apprendre mieux.

Chaque enfant est différent, et certaines astuces fonctionnent mieux avec un enfant qu'avec un autre ... Pour les astuces que je te présente, je me suis basée sur les pédagogies alternatives, qui placent l'enfant comme acteur de ses apprentissages.

Je me suis aussi basée sur les dernières avancées en neurosciences, et sur le développement du cerveau de l'enfant.

- Je te laisse tester ces 14 astuces avec tes enfants, que tu pourras mettre en place facilement dans ton quotidien ♥ Je rajoute une dernière astuce après avoir écrit l'article : il s'agit de se rendre régulièrement à la bibliothèque pour emprunter des livres.

Tu peux aussi lire l'article complet sur le blog [ici](#)

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Tuto : comment créer un sac

sensoriel avec de la gelée maison + activités ludiques pour enfants

-□ Dans cette vidéo, Plusieurs activités :

-□ Je te propose de créer un sac sensoriel avec de la gelée maison, très facilement, et sans produit chimique ! Issus de la pédagogie Montessori, les sacs sensoriels sont top pour l'éveil des bébés...mais pas que ! Ils sont aussi géniaux pour proposer aux enfants plein d'activités d'apprentissages et d'activités créatives. ☺

-□ Je te montre comment utiliser un sac sensoriel pour que l'enfant progresse en écriture, de façon sensorielle.

-□ Je montre comment réaliser un jeu « Cherche et trouve » avec 2 niveaux de progression : Un à partir de 2 ans et demi pour apprendre l'alphabet, et un autre à partir de 4 ans environ pour un enfant qui débute l'apprentissage de la lecture.

-□ Je te propose 2 Versions de sacs sensoriels pour cette activité : un avec de la gelée et un autre avec des perles d'eau ♥

Créer un sac sensoriel d'écriture

Issus de la pédagogie Montessori, les sacs sensoriels sont un superbe outil, ils permettent d'éveiller bébé par les sens, mais aussi de développer les sens chez les enfants.

On peut aussi réaliser tout un tas d'activités d'apprentissages et d'activités créatives autour des sacs sensoriels.

Lors de cette activité, l'enfant va développer :

- Sa motricité fine
- Le travail de la main
- L'apprentissage de l'écriture

Pour réaliser un sac sensoriel, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE pour la fabrication du sac : (clique sur le matériel)



- Un sac congélation à zip ou pochette transparente
- Du colorant alimentaire
- De l'eau
- Du Masking tape large
- de l'agar agar
- On peut rajouter des paillettes
- des formes en mousse

TUTO :

Regarde le tuto ici

Une fois que ton sac sensoriel est prêt, place à l'activité d'écriture ! Tu auras simplement besoin de l'enfant et de ses mains, ainsi d'un coton tige. ☺



Dans cette activité, nous proposons à l'enfant d'écrire sur un sac sensoriel.

C'est une activité qui est une variante de l'activité avec un plateau de sable (ou de sel), et qui fait travailler la main de l'enfant.

Au départ, nous pouvons lui apprendre à tracer la première lettre de son prénom avec ses doigts (index et majeur), puis ensuite lui proposer d'écrire tout son prénom, puis d'autres mots. Pour écrire des mots, il faudra un grand sacchet zip, d'au moins 6 litres. Sinon, on peut aussi utiliser une pochette transparente pour classeur.



L'enfant se sert d'une lettre sur carte rugueuse come modèle par exemple, (qu'il aura manipulée au préalable), puis reproduit le tracé sur le sac avec son index et son majeur.



Nous pouvons aussi accrocher le sac sensoriel sur une vitre, afin d'avoir un joli effet de transparence avec la lumière qui passe à travers le sac. L'enfant peut s'amuser à poursuivre la réalisation de tracés, avec le sac sensoriel collé à la vitre.





On obtient de jolies formes ♥ Ici, je vois une tortue et toi ?!



Dans la pédagogie Montessori, il n'est pas demandé à l'enfant d'utiliser le crayon immédiatement, car cela vient dans un second temps, lorsque sa main et son poignet ont suffisamment « travaillé », à l'aide d'exercices de vie pratique, ou de cet exercice sensoriel, par exemple.

Nous faisons évoluer cette activité en fonction de l'âge de l'enfant, qui, plus tard, pourra écrire des mots. Nous l'invitons par exemple à utiliser un coton tige pour effectuer le tracé, pour plus de précision et de motricité fine.

Regarde la vidéo des activités autour du sac sensoriel ici :

Regarde l'article pour créer un **jeu Recherche et trouve** comme là :

ou ici



Bonnes activités avec tes enfants ! ♥

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

**Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et
recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits
pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !**

**Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités,
n'hésite pas à venir commenter ♥**

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺