



# Douce heure dodo

A

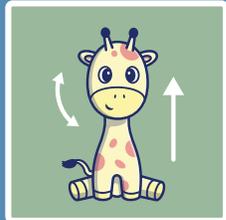
B

C

D

E

1



2



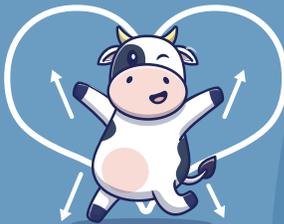
3



4



5



Voici des activités à faire avec votre enfant à l'heure du dodo, tout en douceur.  
Comment utiliser l'outil ?

Afficher dans la chambre de l'enfant et choisir les activités :

- Par thème (couleur, forme)
- Par rangée (lettres, chiffres)
- Comme une carte de Bingo (Exemple : activité B3)

OU

- Découper et piger les images.

E

D

C

B

A

### Ouvrir et fermer les ailes du papillon

Couché sur le dos, ouvrir les bras et les jambes en même temps et les refermer.

### Étirement du chat

Faire le dos rond et le dos creux comme le chat.

### Bisous en triangle

Donner un bisou sur le front et un bisou sur chaque joue.

### La girafe

Étirer le cou comme une girafe et faire oui et non de la tête.

### Bisou esquimau

Frotter ensemble le bout de vos nez.

### Automassage

Montrer à l'enfant comment masser chaque partie de son corps comme s'il était de la pâte à modeler. OU Installer un ballon mou sous son dos pour qu'il le fasse rouler.

### Écouter une musique douce.

### Douces caresses

Faire des caresses avec un doudou, une plume, de la ouate ou d'autres petits objets doux.

### Dire une comptine avec des gestes.

### Respiration en carré

Inspirer en 5 secondes, retenir le souffle 5 secondes, expirer en 5 secondes, retenir le souffle 5 secondes. Recommencer.

### Respiration avec les 5 doigts

Tracer un chemin en suivant le contour des doigts un par un, du pouce jusqu'au petit doigt. Inspirer en montant vers le bout du doigt et expirer en descendant vers le creux.

### Massage de chat

Déposer les mains dans le dos comme des pattes de chat.

### Inventer une histoire ensemble.

### Faire un concours de chatouilles.

### Attaque de bisous

Compter les bisous ensemble.

### Position de l'enfant

Débuter en position 4 pattes, déposer les fesses sur les talons, étirer les bras devant et déposer le front au sol.

Dessiner avec un doigt sur le dos de l'enfant.

### Chanter une berceuse.

### Une caresse de chat

Caresser le front et les sourcils de l'enfant comme un chat qui se lave.

### Nommer 3 choses qui vous ont fait plaisir aujourd'hui.

### Bisou papillon

Chatouiller la joue de l'enfant avec les cils en clignant des yeux.

### Méga câlin

Le plus fort et le plus long câlin de l'univers.

### Exercice de respiration avec un toutou sur le ventre

Respirer avec un toutou sur le ventre en surveillant le mouvement du toutou qui se soulève au rythme de la respiration.

### Enfant élastique

Étirer les bras vers le haut et les pieds vers le bas.

### Doigts chandelle

Souffler sur les doigts un par un pour les fermer, comme pour éteindre une chandelle.