

# 3 ANS

Cette fiche d'activités regroupe de l'information concernant le développement de votre enfant et des idées d'activités à faire avec votre enfant de 3 ans. \*

## À 3 ANS, VOTRE ENFANT PEUT :

- Chercher davantage la compagnie des autres enfants et votre présence rassurante l'encourage à engager le jeu avec les amis présents
- Avoir beaucoup d'imagination, mais ses fantaisies peuvent aussi s'exprimer par différentes peurs comme celles des fantômes, des loups et des orages
- Manipuler des ciseaux à une main, faire des entailles et donner quelques coups successifs sur un carton
- Tourner généralement les pages d'un livre (une à la fois)
- Visser et dévisser un petit couvercle (environ 3 cm de diamètre)
- Boutonner et déboutonner des boutons
- Classer les objets selon leur utilisation (ex. : « pour jouer » et « pour porter »)
- Courir avec aisance en bougeant les bras en alternance
- Reconnaître et nommer certaines couleurs

Rappelez-vous que chaque enfant évolue à son rythme!

## AU COURS DES PROCHAINS MOIS, VOTRE ENFANT COMMENCERA À :

- Acquérir plus d'autonomie et de confiance envers ses capacités
- Prendre des initiatives
- Développer des amitiés plus ou moins stables avec des amis de son âge (ex. : démontre de l'attachement envers un ami)
- Se laver partiellement ou en totalité sous supervision
- Se brosser les dents avec supervision et aide.
- Attraper un gros ballon en allongeant les bras
- Faire des culbutes
- Comprendre les termes associés au temps (ex. : hier, aujourd'hui, demain, jour, nuit)
- Faire des phrases simples complètes (plus que 4 mots) et être compris la plupart du temps par des étrangers



## IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT



### MOTRICITÉ GLOBALE

- Faites jouer sa musique préférée et explorez divers mouvements ensemble
- Encouragez votre enfant à imiter le mouvement de certains animaux (ex. : sauter comme une grenouille)
- Faites des positions/étirements de yoga pour enfants avec lui
- Créez un parcours à obstacles facile à l'aide de : cerceaux, tables, cônes, planche (à utiliser comme poutre), d'un ballon ou tout autre objet intéressant de votre domicile

### MOTRICITÉ FINE

- Encouragez votre enfant à dessiner sa maison et toutes les personnes qui y vivent
- Donnez à votre enfant une boîte remplie de billes et de boutons qu'il peut trier par couleur ou par forme dans un carton d'œufs
- Offrez des poupées dont les vêtements sont munis de boutons, de fermetures éclair, de bouton-pression et de lacets pour qu'il explore ces différents éléments
- Faites des bricolages avec votre enfant et mettez à sa disposition du matériel varié afin de stimuler sa motricité fine (ex. : papier texturé, ciseaux, pompons, cure-pipes, bâtons de bois, plumes)

## DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER

- Intégrez les notions de tri et de classement à vos activités quotidiennes, par exemple en disant : « Tes bas vont dans ce tiroir et tes chandails, dans l'autre »
- Parlez à votre enfant des situations qui le rendent joyeux, triste ou en colère
- Amenez votre enfant à vous dire ce qu'il a aimé dans sa journée en lui proposant des choix
- Demandez à votre enfant de vous raconter les scénarios qu'il invente avec ses figurines ou ses peluches
- Faites participer votre enfant à la préparation des repas (ex. : lui demander de verser les ingrédients dans un bol)
- Intégrez la notion de mesure en mettant des tasses et des cuillères à mesurer dans le bain qu'il pourra utiliser



## DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL

- Donnez l'exemple à votre enfant en exprimant vos émotions de manière appropriée et adaptée à la situation
- Accompagnez votre enfant vers un retour au calme pendant une colère en lui offrant votre calme et votre présence
- Montrez-vous aimant et accueillant envers votre enfant dans les moments difficiles, sans minimiser ou nier ce qu'il vit
- Donnez certaines responsabilités à votre enfant pendant les activités quotidiennes. Par exemple, choisir ses vêtements, choisir entre un bain ou une douche, etc.
- Lisez avec votre enfant ses livres préférés et en profiter pour le questionner en lien avec les émotions

### TRUCS!

1. Aidez l'enfant à identifier les émotions du personnage (ex. : « Le chat se sent comment de s'être fait réveiller? »). Si votre enfant ne reconnaît pas l'émotion du personnage, offrez-lui deux choix opposés (ex. : fâché ou content).
2. Aidez l'enfant à identifier les solutions entreprises par le personnage pour gérer ses émotions (ex. : « Le chat est en colère, qu'est-ce qu'il fait pour se calmer? »)

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

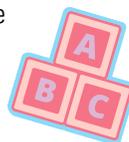
### BALADOS

- À la hauteur de nos tout-petits
- Grandir ensemble par Placote
- L'orthophonie simplement
- Ouikid: apprivoiser l'enfance les doigts dans le nez

\*\*Disponibles gratuitement sur Spotify, YouTube Music, YouTube, Apple Balados, etc.

### RÉSEAUX SOCIAUX ET WEB

- Élise Gravel, autrice et illustratrice jeunesse
- Josiane Caron Santha, ergothérapeute
- Lorianne Lacerte, orthophoniste
- Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice
- Naître et grandir
- Nutritionnistes en pédiatrie, nutritionnistes
- Sarah Hamel, psychoéducatrice



### LIVRES

- Le ti-pou d'Amérique, Sarah Hamel, psychoéducatrice (aussi disponible en version audio sur l'application OHdio de Radio-Canada).
- J'ai tout essayé!, Isabelle Filliozat, psychothérapeute.
- Soyez l'expert de votre tout-petit, Mélanie Bilodeau, psychoéducatrice.

### VOUS AVEZ DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

N'hésitez pas à en faire part aux intervenants impliqués dans la vie de votre enfant.

Vous pouvez aussi faire une demande au programme Agir tôt en consultant le 811, option 2.

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec 