

5 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 5 ans.*

À 5 ANS, VOTRE ENFANT PEUT :

- Reconnaître les émotions vécues par une personne et devenir meilleur pour prendre en considération les émotions des autres (ex. : consoler un ami)
 - Aimer les jeux de rôles, plus précisément ceux dans lesquels il imite les actions des adultes qui l'entourent (ex. : jouer à la famille)
 - Découper des formes simples (ex. : carré, triangle, cercle).
 - Tenir son crayon comme le ferait un adulte
 - Utiliser principalement une main pour effectuer des tâches exigeant de la précision (ex. : lancer une balle, dessiner, manger)
 - Distinguer les moments de la journée (ex. : matin, soir)
 - Résoudre des problèmes simples en trouvant des solutions possibles. Par exemple, votre enfant vous demande de l'aide pour recoller un bricolage brisé
- Rappelez-vous que chaque enfant évolue à son rythme!

PEU À PEU, VOTRE ENFANT COMMENCE À :

- Utiliser un couteau à tartiner avec plus de précision (ex. : coupe des aliments tendres, tartine son pain, etc.)
- Faire des jeux qui demandent de la coordination de plusieurs mouvements (ex. : ballon-chasseur, soccer, parcours à obstacles, etc.)
- Réaliser des constructions plus complexes (ex. : fait un château avec des blocs)
- Faire des casse-tête de plus de 15 morceaux
- Prendre son tour de parole de façon adéquate et être capable d'écouter lors des conversations de groupe.
- S'excuser et trouver des gestes de réparation par lui-même lors d'un conflit (ex. : offrir un dessin ou un câlin)



IDÉES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC VOTRE ENFANT

MOTRICITÉ GLOBALE

- Pratiquez différents sports avec lui et aussi favorisez les jeux de ballons (lancer, frapper, etc.)
- Permettez à votre enfant de marcher sur les rebords de ciment au parc ou sur les trottoirs et de dépenser son énergie, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur
- Jouez au funambule : mettre une ligne au sol avec des objets autour et demandez à l'enfant de les ramasser tout en restant en équilibre sur la ligne



MOTRICITÉ FINE

- Jouez à tic-tac-toe
- Demandez de l'aide à votre enfant pour faire la liste d'épicerie en découpant les images des aliments dans une circulaire
- Demandez à votre enfant de vous aider à couper vos aliments ou encore d'étendre la confiture sur une rôti
- Encouragez votre enfant à utiliser des jouets qui stimuleront sa motricité fine (ex. : des jouets d'outils, petite brosse à cheveux)
- Demandez à votre enfant de vous aider à mettre la table en lui offrant des défis selon ses capacités, comme apporter un pot avec ses deux mains.
- Donnez à votre enfant des petits défis quand vient le temps de s'habiller (ex. : boutonner la moitié des boutons de sa veste)

DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET LANGAGIER

- Discutez avec votre enfant de ses journées à l'école
- Amenez votre enfant à observer et à réfléchir avant d'entreprendre une tâche, un bricolage ou une construction de blocs
- Jouez à des jeux de société avec votre enfant (il apprendra à attendre son tour, faire des liens entre les stratégies utilisées et les résultats obtenus, etc.)
- Lire des livres à votre enfant dans lesquels vous lui poserez des questions l'amenant à résoudre un problème (ex. : « Toi, qu'aurais-tu fait à la place du personnage? »)

TRUCS!

1. Commencez avec des histoires que votre enfant connaît déjà et ensuite progressez vers de nouvelles histoires.
2. Posez deux à trois questions maximum par livre, afin de préserver l'attention de votre enfant.
3. Si votre enfant ne connaît pas la réponse à votre question, offrez-lui deux choix.
4. Prenez une pause pendant la lecture et demandez à votre enfant qu'est-ce qui se passera dans l'histoire selon lui.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

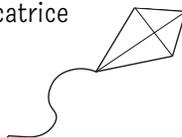
BALADOS

- 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
- Nutritionniste en pédiatrie, nutritionniste
- Sarah Hamel, psychoéducatrice



DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET ÉMOTIONNEL

- Restez avec lui quand ses émotions explosent. Par exemple, vous pouvez lui dire : « Tu vis un moment difficile. Je t'aime et je vais rester avec toi jusqu'à ce que tu te sentes mieux. »
- Parlez en famille de votre journée en nommant à tour de rôle votre moment préféré de même que l'événement drôle et le défi de la journée
- Jouez à un jeu de rôle avec lui, comme à l'école ou au magasin, dans le but d'apprendre à communiquer avec politesse
- Montrez à votre enfant différentes stratégies pour favoriser le retour au calme, comme prendre de grandes respirations, faire une activité physique comme du yoga, dessiner ou manipuler une balle antistress



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 