

Fiche activités RSG

Septembre 2000

Le sommeil

Une sieste, comme tout autre moment de la journée, doit au préalable avoir été précédée d'une animation. Le sommeil ne vient pas automatiquement, on doit donc s'y préparer.

La musique douce relaxante comme les bruits de vagues, les chants d'oiseaux etc., favorise la détente. La lavande, mise en petite quantité, dans un brûleur contribue aussi au calme recherché.

Un petit jeu calme bien intéressant peut se faire juste avant la sieste comme le jeu de la passoire. Il consiste à prendre une lampe de poche et à faire passer la lumière à travers la passoire, donnant ainsi de jolis motifs au plafond. Un rythme lent et régulier contribue à endormir les enfants.

Activités animées*

Le sandwich :

Les enfants sont deux par deux. Un enfant joue le rôle de la tranche de pain et l'autre celui du cuisinier. L'enfant qui fait la tranche de pain se couche sur son matelas, le cuisinier le badigeonne de «moutarde», en glissant ses mains sur le dos de la tranche de pain. Ensuite, il applique quelques «tranches de jambon» en tapotant le dos de l'autre avec ses doigts. Il dépose ensuite quelques «feuilles de laitue» en appuyant délicatement ses mains sur le dos etc. Lorsque le sandwich est prêt, le cuisinier fatigué, s'endort en ronflant bruyamment.

Le sandwich peut aussi rester allongé et le cuisinier le recouvre alors de l'autre tranche de pain, la couverture de l'enfant. On intervertit ensuite les rôles immédiatement ou le lendemain.

On s'étire comme de la tige :

La RSG explique aux enfants qu'ils vont jouer à s'étirer comme de la tige d'érable. On commence debout sur le matelas. On s'étire les bras, comme pour toucher aux étoiles. On devient mou, les bras vers le bas. On s'allonge sur le matelas, comme on étend de la tige sur la neige. On étire nos bras et nos jambes le plus loin possible et on devient mou, mou, mou en rabaisant les bras. Ensuite, on étire nos doigts, nos orteils...

Les moyens de transport :

Avant la sieste, la RSG montre aux enfants des images de moyens de transport aériens. Elle leur explique que ces moyens de transport peuvent voyager lentement sans faire de bruit. Elle leur propose ensuite de se choisir un moyen de transport parmi ceux dont on a parlé. La RSG leur donne ensuite leur matelas et propose de partir en voyage vers les nuages avec le moyen de transport choisi. Les enfants s'allongent et s'imaginent qu'ils partent en voyage sur les nuages. La RSG éteint la lumière et met de la musique. Elle peut aussi imiter le bruit du vent.



* Tiré de l'article de Mélanie Claudio, site internet de PetitMonde

Endormons nos bras :

La RSG demande aux enfants de se coucher sur leur matelas et leur dit qu'elle ira ensuite endormir leurs membres à tour de rôle.

Ex.: je vais endormir les bras de Julie. Elle soulève légèrement ses bras et les dépose ensuite doucement, autour des jambes... Et elle passe ensuite à un autre enfant.

Les coccinelles :

La RSG demande aux enfants de s'asseoir sur leur matelas et leur dit que lorsqu'elle touchera leur tête de la main, ils se transformeront en petites coccinelles endormies et ils devront s'allonger sur leur matelas. On peut changer selon le thème, ex: Halloween/citrouilles.

La ferme endormie :

Au début de la sieste, un nom d'animal est attribué à chaque enfant. Ensuite, tous les enfants se couchent pour faire la sieste. On explique le jeu aux enfants pour qu'ils le connaissent bien avant de dormir.

Au réveil des enfants, la RSG raconte une histoire et lorsque l'enfant entend son nom d'animal, il peut se lever et aller rejoindre la RSG. Il faudrait rappeler aux enfants leur animal au lever de la sieste (les premières fois).

Histoire :

« Cette nuit-là, à la ferme, tout le monde dormait, le chien, le chat, la poule... » (énumération de tous les enfants), tout le monde dormait sauf la fermière qui s'ennuyait. Alors, tout doucement elle appela le chien (l'enfant qui se nomme le chien se lève et vient rejoindre l'adulte, sans faire de bruit). Et l'histoire continue : « cette nuit-là, à la ferme, tout le monde dormait, le chat, la poule..., sauf la fermière et le chien qui s'ennuyaient. Alors tout doucement ils appelèrent le chat... » L'enfant-chien peut aboyer tout doucement pendant que l'enfant-chat les rejoint. L'histoire continue ainsi de suite jusqu'à ce que tous les enfants aient été appelés. Et la fermière termine : « et quand ils furent tous réveillés, ils purent aller ranger leur matelas... ».

