

Jeux pour les jours de pluie

Décoration et jeu des pailles

Quand l'ennui s'installe, l'ambiance en pâtit. Voici quelques jeux de mouvement et de concentration, à faire dedans ou dehors, qui ramèneront le sourire sur le visage des enfants.

Décoration de pailles

Les enfants découpent le lapin de Pâques, le nid et le veau de Lovely en suivant les pointillés, puis fixent les images sur les pailles avec de la bande adhésive. Et voilà une décoration rigolote pour leur boisson lactée!



Le jeu des pailles

Les enfants sont assis autour d'une table. Au milieu de la table se trouve un morceau d'ouate. Au signal de départ, chaque enfant se met à souffler dans sa

paille pour éloigner le morceau d'ouate. Quand l'ouate tombe de la table, l'enfant le plus proche est éliminé du jeu. Le dernier qui reste a gagné.

Jeux pour les jours de pluie

Pigeon vole!

Au moins 2 joueurs

- Enfants et adultes s'assoient autour d'une table et posent leurs deux index sur la table.
- On désigne un meneur de jeu. Les joueurs se mettent tous à tapoter du doigt sur la table. Lorsque le meneur ordonne: «Pigeon vole!», tout le monde lève les mains au ciel.
- À chaque tour, le meneur réfléchit à un autre animal. Par exemple: «Moucheron vole!» ou «Merle vole!». Si cet animal peut voler, les joueurs lèvent les mains au ciel. Mais, si le meneur cite un animal ou un objet qui ne peut pas voler, les mains restent sur la table. Si un joueur lève ses mains lorsque le meneur ordonne «Éléphant vole!» ou «Armoire vole!» par exemple, il doit donner quelque chose en gage.
- À la fin du jeu, pour recevoir leurs gages en retour, les joueurs doivent d'abord chanter une chanson, réciter un poème, faire le poirier, etc.



Jeux pour les jours de pluie

Course de chaussures

Seul, à deux ou en groupe

- Chaque enfant reçoit une paire de chaussures ou de bottes pour adultes, ou encore deux cartons à chaussures. Prévoir aussi un chronomètre ou une montre qui indique les secondes.
- Pour commencer, les enfants essaient de marcher avec leurs chaussures de géant. C'est plus compliqué qu'il n'en a l'air, et surtout, c'est un bon exercice d'équilibre.
- Ensuite, les enfants font la course. Un enfant peut aussi courir seul contre la montre. Combien de temps lui faut-il pour parcourir un chemin déterminé?
- Améliore-t-il son temps à chaque tentative?



Sauter, courir et gambader

Le mouvement, le calcium du lait et la vitamine D fortifient les os. Danser, sautiller, courir et gambader: l'activité physique favorise la formation des muscles et stimule les ostéoblastes à emmagasiner du calcium. La vitamine D joue ici un rôle clé: c'est elle qui permet au calcium d'entrer dans le tissu osseux. Autrement dit, les os ont besoin chaque jour d'un bol d'air frais et de trois portions de lait, par exemple un verre de lait, un yogourt et un morceau de fromage.

