

Fiche d'activités pour les enfants de 0 à 6 ans

Pour accompagner le développement harmonieux des enfants de 0 à 6 ans, il est essentiel de proposer des activités adaptées à chaque étape de leur croissance. Ces moments ludiques et éducatifs favorisent l'éveil sensoriel, la motricité, le langage, la créativité, ainsi que l'autonomie.

Nous vous proposons une série de fiches d'activités simples à mettre en place au quotidien, avec peu de matériel, et toujours dans un esprit de bienveillance et d'attention aux besoins de votre enfant. Chaque activité est pensée pour encourager le jeu, la découverte et les interactions positives, tout en limitant les écrans.

Découvrez nos idées pour partager de beaux moments avec votre enfant, tout en soutenant son développement global.



FICHE ACTIVITÉ 1 : "MON TAPIS SENSORIEL"

Tranche d'âge : 0 à 1 an

Objectifs : Eveil sensoriel, découverte du corps, motricité globale

Durée : 10 minutes, renouvelable plusieurs fois par jour

Matériel : Tapis, tissus variés, hochets, miroirs incassables, peluches douces

Déroulement :

1. Installer un espace au sol avec un tapis confortable.
2. Disposer autour du bébé des objets variés à explorer avec les mains et la bouche.
3. Laisser le bébé toucher, agripper, tourner la tête pour explorer. Accompagner avec des mots doux ou une comptine.

Conseils :

- Favoriser les temps calmes, lumière douce.
- Aucun écran à proximité.

FICHE ACTIVITÉ 2 : "TRI DE COULEURS"

Tranche d'âge : 1 à 2 ans

Objectifs : Motricité fine, attention, structuration visuelle

Durée : 10-15 min

Matériel : Petits objets colorés (capsules, bouchons, jetons), boîtes ou paniers

Déroulement :

1. Montrer à l'enfant comment classer par couleur.
2. Laisser manipuler librement, encourager verbalement.
3. Féliciter, reformuler : « Tu as mis les rouges ensemble ! »

Conseils :

- Jouer en binôme adulte/enfant.
- Ne jamais proposer ça en remplacement d'un temps de relation.





FICHE ACTIVITÉ 3 : "PETIT CHEF EN HERBE"

Tranche d'âge : 2 à 3 ans

Objectifs : Langage, jeu symbolique, autonomie

Durée : 15-20 min

Matériel : Mini-cuisine, vaisselle factice, boîtes vides, torchon

Déroulement :

1. Installer le coin "cuisine" dans le salon ou la chambre.
2. Jouer à faire le marché, préparer à manger, servir, ranger.
3. Introduire du vocabulaire : "Tu coupes la carotte", "Tu manges chaud ou froid ?"

Conseils :

- Ne pas interrompre ce jeu par un écran, même sonore.
- Favorise les routines familiales et le langage oral.

FICHE ACTIVITÉ 4 : "JE RACONTE AVEC MES CARTES"

Tranche d'âge : 4 à 5 ans

Objectifs : Imagination, langage, création d'histoire

Durée : 15-25 min

Matériel : Cartes imagées (Story Cubes Kids ou cartes maisons), feuilles, crayons

Déroulement :

1. Tirer 3 cartes au hasard (ex : chat, montagne, parapluie).
2. L'enfant invente une histoire, seul ou avec un adulte.
3. Possibilité de dessiner ou jouer la scène.

Conseils :

- Activité idéale en fin d'après-midi, sans écran.
- Favorise l'autonomie cognitive et la narration.



FICHE ACTIVITÉ 5 : "MISSION CODAGE !"

Tranche d'âge : 5 à 6 ans

Objectifs : Logique, repérage spatial, autonomie

Durée : 20-30 min

Matériel : Flèches de direction (papier ou Lego), robot jouet déconnecté (type Cubetto), tapis au sol

Déroulement :

1. L'enfant crée un chemin avec des flèches (ex : haut, gauche, bas).
2. Il place le robot ou le doudou sur la ligne de départ et exécute les instructions.
3. On vérifie si l'objectif est atteint !

Conseils :

- Pas de tablette.
- Favorise la planification et l'attention sans stimulation excessive.



FICHE ACTIVITÉ 6 : "LE RITUEL DU SOIR APAISANT"

Tranche d'âge : Tous âges (0-6 ans)

Objectifs : Favoriser l'endormissement, sécuriser la séparation, instaurer un rythme

Durée : 10-15 min

Matériel : Livre calme, musique douce, doudou, veilleuse éventuelle

Déroulement :

1. Créer une ambiance calme (lumière tamisée, silence, routine).
2. Lire une histoire douce ou chanter une chanson calme.
3. Dire toujours les mêmes phrases rassurantes : « Bonne nuit, à demain matin. »

Conseils :

- Aucun écran au moins 1h avant ce moment.
- Favorise un sommeil de qualité, renforce le lien.

FICHE ACTIVITÉ 7 : "CHASSE AUX SONS DE LA MAISON"

Tranche d'âge : 3 à 6 ans

Objectifs : Concentration, écoute, conscience de l'environnement

Durée : 10-15 min

Matériel : Papier, crayon, éventuellement enregistreur audio ou enceinte audio sans écran

Déroulement :

1. Demander à l'enfant de repérer tous les sons de la maison (téléphone, pas, robinet, horloge...).
2. Les nommer ensemble, puis les dessiner ou les mimer.
3. Écouter un son pré-enregistré (boîte à sons) et deviner de quoi il s'agit.

Conseils :

- Idéal pour les temps calmes et sans écran.
- Permet d'aiguiser l'attention sans surstimulation visuelle.

