

Tous au lit !

Objectif

Faire découvrir aux enfants le "monde du sommeil" et l'importance de celui-ci au même titre que l'alimentation ou l'activité physique.

Objectifs intermédiaires

- Connaître son rythme biologique
- Connaître le rôle du sommeil
- Repérer les signes de fatigue
- Connaître les conditions qui favorisent le sommeil
- Connaître ses besoins en sommeil en fonction de son âge

Déroulement de la séance

Temps 1

Au cours d'une discussion "dirigée" l'animatrice renseigne les enfants sur les questions liées au sommeil (endormissement, rêves, rôle du sommeil...) Chaque notion importante est matérialisée par une image qu'un enfant vient accrocher sur "l'arbre à sommeil".

Temps 2

Par le biais de petites devinettes, l'animatrice informe les enfants sur les besoins en sommeil de chaque génération et les enfants remplissent le tableau "Tous au lit !".

Temps 3

Impossible pour le petit train du sommeil de démarrer sans, à son bord, toutes les conditions pour bien dormir. Grâce à des images d'opposition, l'animatrice rappelle aux enfants toutes ces conditions.

Pourquoi et comment bien dormir ?

Matériel

Arbre à sommeil + images associées
Le petit train du sommeil
Cartes conditions sommeil
Support pédagogique « Les besoins en sommeil de chacun »
Images personnes de la famille



À partir de 7 ans

Pour un groupe

Jusqu'à 15 enfants

