

## La nouvelle qui bouge!

### Composante de la psychomotricité : La respiration

Permettre une maîtrise de sa respiration et une prise de conscience de l'expiration et de l'inspiration dans son corps afin de s'adapter aux activités dynamiques et éviter un essoufflement important. La maîtrise de la respiration est aussi utile pour le langage.

### Activité à faire à la maison : L'aspirateur

**Matériel :** Paille et morceaux de ouate

**Explication du jeu :** Mettre plusieurs morceaux de ouate sur la table. L'enfant doit aspirer les morceaux de ouate à l'aide de sa paille. Une fois aspiré, il doit aller le déposer dans le plat.

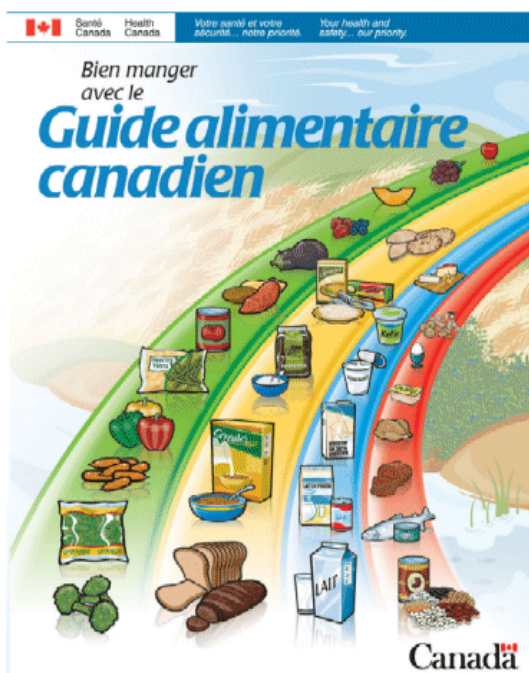


# Activité à faire avec votre enfant : Le combat de la ouate

Matériel : De la ouate et pailles

Explication du jeu : Placez-vous en face de votre enfant. Vous avez chacun une paille. La ouate est au milieu de vous. En soufflant dans la paille, vous

devez faire avancer la ouate de l'autre côté. Le premier d'entre vous qui réussit à faire passer la ouate dans la zone d'adverse gagne la partie.



## Saviez-vous que...?

Le guide alimentaire canadien est formé d'un arc-en-ciel. Le plus grand arc indique le groupe alimentaire que vous devez consommer en plus grande quantité et le plus petit arc celui que vous devez consommer en moins grande quantité. L'arc vert : celui des fruits et légumes est celui qui doit remplir la plus grande partie de votre assiette lors des repas.

Venez cliquer J'aime sur le Facebook de Maski en forme pour toutes les nouvelles sur les saines habitudes de vie : [www.facebook.com/maskienforme](http://www.facebook.com/maskienforme)