

Cycle du sommeil



Le sommeil est indispensable à la récupération de la fatigue physique et de la fatigue nerveuse chez tous. Il est nécessaire pour la croissance et la maturation du système nerveux chez l'enfant. L'organisme fonctionne par cycle de sommeil de 1h30 à 2h.

- Le sommeil léger de l'endormissement
- Le sommeil profond
- Le sommeil paradoxal.

Quelques chiffres :

A la naissance l'enfant dort de 16h à 19h.

Vers 1 an, il dort 14 h (une nuit de 10 h et deux siestes de 2h)

Vers 3-4 ans, il dort 11 h. Les temps de repos proposés sont variables selon l'âge et l'heure à laquelle l'enfant s'est levé. L'enfant ira se reposer avec sa sucette, son doudou, son nounours...Il sera déshabillé et restera en body ou en pyjama dans une chambre avec un lit adapté à son âge (barreaux, couchette). La chambre est un endroit calme où l'on se repose dans le calme, l'enfant doit apprendre à faire la transition sans que ce soit vécu comme une punition.

L'Hygiène - La Propreté



Le change doit être un moment de communication entre l'enfant et l'adulte. Il se passe à la salle de bains, dans le calme en respectant les consignes d'hygiène : lavage à l'eau et au savon avec un gant, séchage avec la serviette individualisée pour chaque enfant.

À la structure, vers 20 mois 1/2, selon la maturité de l'enfant, nous abordons la discussion avec les parents afin que l'apprentissage débute aussi bien à la maison qu'à la structure.

Systématiquement, les enfants doivent apprendre à se laver les mains avant et après le repas, à se brosser les dents. Ces gestes d'hygiène sont importants à acquérir et à poursuivre à la maison.

L'Alimentation



Les repas sont préparés sur place et fournis par la structure.

L'enfant reçoit une alimentation équilibrée, adaptée à son âge. Le temps du repas doit être un moment à partager avec les copains et les adultes et non un moment de conflit, de disputes. Nous incitons l'enfant à goûter une cuillère à café du bout des lèvres mais nous ne le forçons pas.

Les enfants mangent sans sel ou très peu car nous en trouvons suffisamment dans les ingrédients sans être obligés d'en ajouter.

L'enfant boit de l'eau à table au moment du repas ou dans la journée, les jus de fruits frais sont donnés le matin vers 9h et les jus de fruits du commerce lors des fêtes.

Pour l'accueil temporaire, afin d'éviter la multiplicité des goûters et pour apprendre à l'enfant à manger de tout, nous avons mis en place les goûters communs. Formule qui satisfait les parents. Le but est d'insister sur l'équilibre alimentaire, la diversité des aliments et aussi le plaisir de partager le même repas.

Le jeu - L'Éveil

L'enfant passe beaucoup de temps à jouer et il se construit grâce et par son activité. Pour pouvoir grandir et se développer, il lui faut un environnement qui lui permette de pouvoir expérimenter, découvrir, agir à son rythme en fonction de ses besoins. Il sera soutenu, encouragé par l'adulte. L'adulte laisse l'enfant agir et c'est de lui-même qu'il passera de la posture allongée à « rampante ». Il est important que l'enfant fasse de lui-même, il ne sera pas mis dans une posture qu'il n'a pas acquise. L'espace est aménagé pour que l'enfant puisse expérimenter les espaces de motricité, les coins d'activité d'imitation à thème, les espaces douilletts.



Puis vers 2 ans, nous proposons aux enfants de partager une activité en atelier. Les « activités » permettent de développer les capacités de « psychomotricité fine » de l'enfant telles que le dessin, la peinture, les encastrements ou les puzzles, les gommettes, les collages, les parcours de motricité, la musique, la danse,...