

# au rythme de l'enfant le corps humain



le cerveau

les bronches  
et la trachée



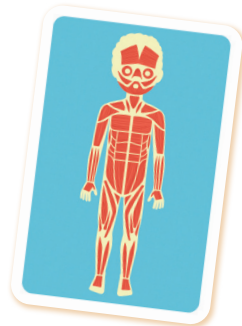
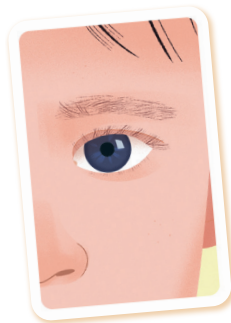
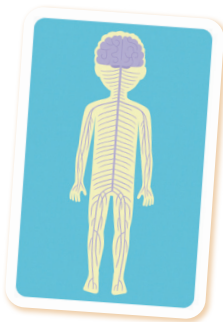
le cœur



le colon

4-8  
ans

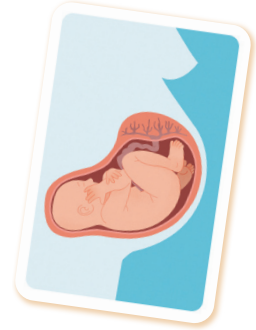
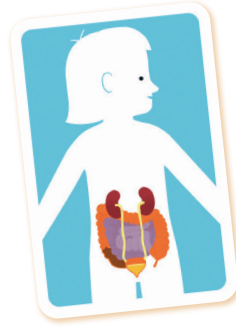
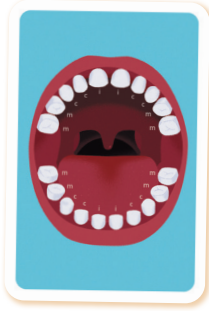
 Nathan



À la naissance, le bébé n'est pas conscient de son corps ni de l'existence d'une séparation entre lui et son environnement. C'est peu à peu, par ses sens et ses expériences, qu'il acquiert cette conscience. Elle marque le début de l'acquisition du schéma corporel: la représentation que nous avons de notre corps et de ses différentes parties. Cette acquisition est essentielle pour la construction psychologique et physique de l'enfant. Elle détermine la conscience de soi et la confiance en soi, ainsi que la capacité à évoluer et à se repérer dans l'espace.

À partir de 3-4 ans, une étape supplémentaire est franchie lorsque l'enfant apprend à nommer les parties du corps. Le parent l'accompagne dans cette découverte par toutes sortes d'expériences: montrer et nommer les différentes parties du corps sur soi-même ou sur des personnages dessinés, mais aussi les mettre en mouvement en faisant danser les mains, les bras, la tête, les jambes...

Et puis, vers 5-6 ans, à cette découverte des parties visibles du corps succède celle des parties invisibles! C'est une autre exploration qui commence: un voyage dans l'intérieur du corps et les mystères de son fonctionnement.



Les activités de ce coffret sont autant d'occasions, de pistes et d'outils pour découvrir l'extraordinaire corps humain, autant dans son vécu que sa compréhension.

**Pour chaque activité, 3 étapes:**

- 1 Prêt pour la découverte?** L'enfant observe les différents éléments et les manipule à sa guise. Le parent l'invite à les décrire.
  - 2 Pas à pas...** L'enfant choisit un élément et le parent l'accompagne dans l'activité proposée.
  - 3 À toi de jouer!** Le parent propose d'autres découvertes en prolongeant les possibilités données par le matériel.
- La rubrique **Et toi?** permet au parent et à l'enfant de dialoguer librement.

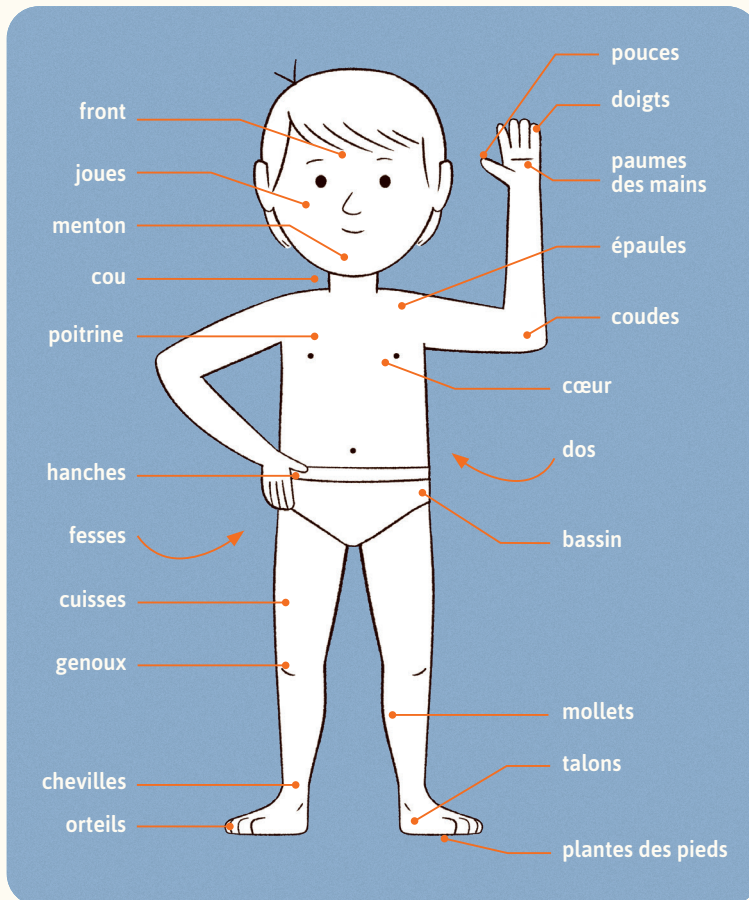
Mais au-delà des activités proposées, une seule consigne:  
**prendre son temps**, laisser l'enfant **choisir son matériel et son activité**,  
l'accompagner dans sa découverte, le laisser aller **à son rythme**  
et revenir sur une activité en **autonomie**, autant de fois qu'il en a envie!

# le corps

**matériel:** le poster, la fiche effaçable, le feutre effaçable, le mètre.

## Prêt pour la découverte ?

- Poser sur le sol le poster côté fille ou côté garçon. Observer l'enfant dessiné. Montrer l'une après l'autre les différentes parties du corps.
- Nommer chaque partie du corps et du visage. Les décrire. Demander à l'enfant de les montrer.



## Pas à pas...

- Nommer chaque partie du corps et du visage et demander à l'enfant de les montrer sur la fiche effaçable.
- Lui demander ensuite de montrer la partie du corps sur lui-même.

## À toi de jouer!

- Poursuivre la « consultation » en répondant aux questions au verso de la fiche effaçable. Le parent fait le médecin. Dans un premier temps, il pose les questions, écoute les battements du cœur et remplit la fiche avec son patient-enfant. Puis on inverse les rôles, c'est l'enfant qui mène la consultation de son patient-parent!
- Prendre toutes les mesures indiquées avec le mètre et les écrire sur la fiche effaçable. En haut, écrire la date et le nom de l'enfant. Prendre une photo.
- Remplir la fiche régulièrement et la prendre en photo. L'enfant observe sa croissance au fil du temps.

## Pour aller plus loin

- Nommer les parties du corps au moment de la toilette (qu'est-ce que tu laves? Les pieds, le ventre, les dents...), de s'habiller (la chaussette habille qui? Et le pantalon? etc.), de se coucher (Qui veut un bisou avant de dormir? Les yeux? La main? etc.).
- À l'aide du mètre, faire une toise sur un mur de la maison. Mesurer l'enfant, tracer un repère, noter le prénom, la date et la mesure.

## Et toi?

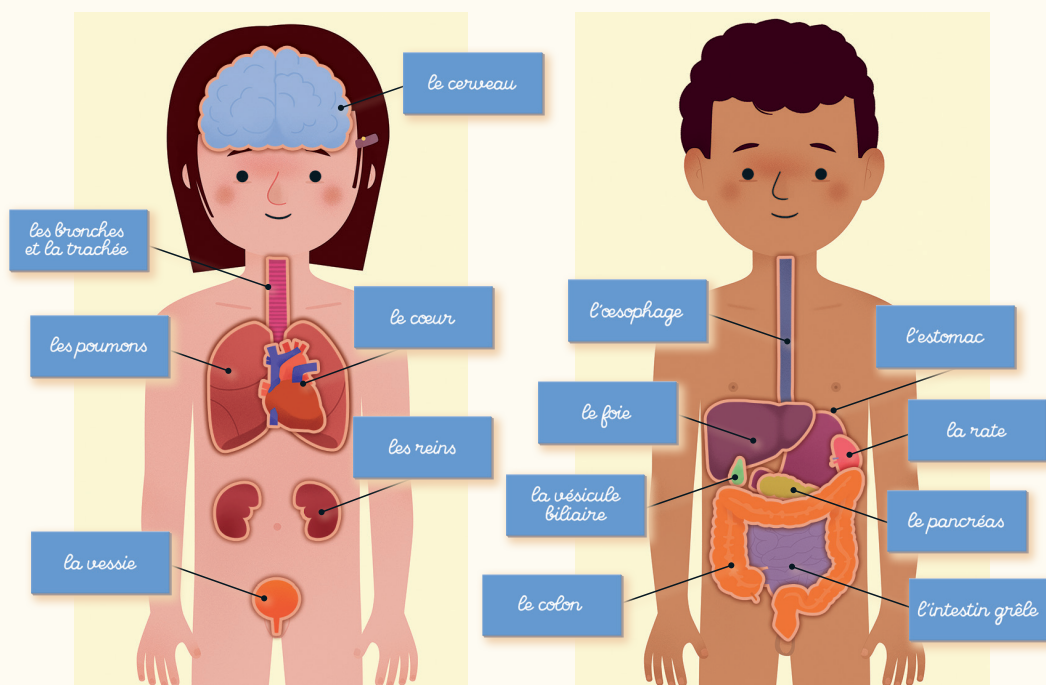
- De quelle couleur est ta peau? De quelle couleur sont tes cheveux? Tes yeux?
- Qui est le plus grand dans la famille? Le plus petit? Qui grandit encore? Qui ne grandit plus?
- Aimes-tu jouer au médecin? Aimes-tu aller en vrai chez le médecin? Aimerais-tu faire ce métier plus tard?

# les organes

**matériel:** le poster, les organes et leurs étiquettes, les 15 cartes.

## Prêt pour la découverte ?

Dans un premier temps, poser les organes devant l'enfant. L'enfant en choisit un, le parent le nomme et le décrit.



## Pas à pas...

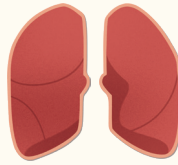
- Poser les organes l'un après l'autre sur le poster en les nommant.
- Puis, à son rythme, l'enfant choisit un organe et le pose à sa place sur le poster.

## Pour aller plus loin

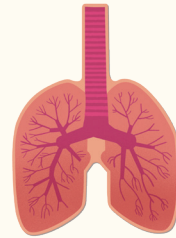
Dans un deuxième temps, présenter l'organe.



**Le cœur** est un muscle. Il fait circuler le sang dans le corps.



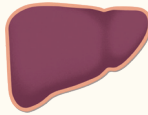
**Les poumons** servent à respirer: ils se remplissent et se vident d'air.



**Les bronches et la trachée** conduisent l'air vers les poumons.



**La vésicule biliaire** stocke la bile produite par le foie. La bile sert à digérer la graisse.



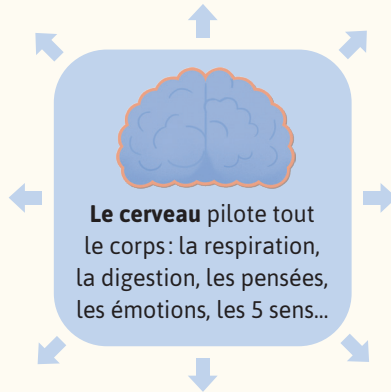
**Le foie** transforme les aliments en énergie. Il produit de la bile.



**La rate** défend le corps contre les infections.



**Le pancréas** produit l'insuline, qui sert à digérer le sucre.



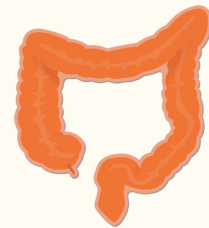
**L'œsophage** conduit les aliments de la bouche vers l'estomac.



**Les reins** filtrent le sang pour le débarrasser de ses déchets.



**L'intestin grêle** mesure 6 mètres, c'est là que sont digérés les aliments.



**Le colon** transforme les déchets de la digestion en caca.



**L'estomac** brasse la nourriture et la transforme en bouillie grâce à un liquide acide, le suc gastrique.



**La vessie** récupère l'urine, le liquide contenant les déchets filtrés par les reins.

# le fonctionnement du corps

**matériel:** les 15 cartes, les organes, le poster.

## Prêt pour la découverte ?

- L'enfant choisit une carte, la manipule, l'observe: lui demander ce qui est dessiné.
- Dire à l'enfant ce que représente la carte (le squelette, la peau...).
- Si la carte (manger et digérer, les déchets...) est associée à un ou plusieurs organes, le chercher et le poser à côté de la carte ou bien sur le poster.
- Retourner la carte et lire les deux premiers textes: « À quoi ça sert ? » et « Comment ça fonctionne ? ». Si c'est la première découverte et selon l'âge de l'enfant, on peut commencer par lire seulement la première partie et lire la deuxième un autre jour.
- Lire le troisième texte: « Expérimente ». Faire l'activité.

## À toi de jouer !

Pour chaque carte, le parent et l'enfant inventent d'autres activités. Par exemple:

**Toucher** Cacher sous un tissu des objets de différentes formes, matières et tailles. L'enfant glisse ses mains sous le tissu et joue à reconnaître les objets en les nommant.

**Sentir** Mettre différentes senteurs dans de petits récipients (épices, herbes aromatiques...) ou sur un morceau de coton (parfums...) et jouer à les reconnaître.

**Goûter** Mettre différentes saveurs dans de petits récipients (du sel pour le goût salé, du sucre, du cacao en poudre, du miel pour le sucré, du citron pour l'acide, du vinaigre pour l'amer...). Mettre un bandeau sur les yeux de l'enfant et jouer à reconnaître les saveurs.



**Écouter** Inviter l'enfant à écouter les yeux fermés et à reconnaître différents sons de la maison: l'eau qui coule du robinet, l'eau qui boue dans la bouilloire, le ronronnement du chat, le son d'un jouet...

**Regarder** Proposer à l'enfant de dessiner les choses que ses yeux aiment le plus regarder. Ou bien les prendre en photo et en faire un poster pour sa chambre.

### Pour aller plus loin

- Poursuivre l'exploration des cinq sens dans la nature.

En balade, **respirer** les fleurs, les fruits, les champignons, la terre humide...

Les découvrir aussi par le **toucher**: sentir le pétale tout doux, l'écorce rugueuse, l'épine qui pique, le champignon moelleux... **Goûter** les fruits d'un verger.

**Observer** les insectes et les oiseaux: et eux, que mangent-ils? quel est leur goût préféré? **Écouter** les chants des oiseaux, le bruissement des insectes, le souffle du vent...

- **Les muscles** Regarder une planche anatomique représentant les différents muscles. Les observer sur son corps et les nommer. Comprendre à quoi ils servent.
- **Le squelette** Regarder une planche anatomique représentant le squelette. Observer les différents os et lire leurs noms. Décrire chaque os: est-il long? gros? petit? Où est-il situé: dans la tête? le bras? la jambe?
- **Le système nerveux** Lors de la prochaine visite chez le médecin, lui demander de montrer à l'enfant ce qu'est un réflexe.

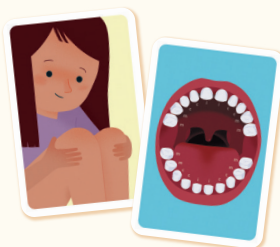


En bas de chaque carte, des pictogrammes renvoient à d'autres cartes ou organes en lien avec la fonction ou l'organe présenté dans la carte. Ils permettent de faire des passerelles entre les cartes. Par exemple, après avoir découvert la carte de la circulation sanguine, demander à l'enfant s'il se souvient ou s'il veut découvrir l'organe qui sert à faire circuler le sang.

# en bonne santé

## un corps tout propre

**matériel:** les cartes « peau » et « dents ».



- Chaque jour, de la poussière ou de la transpiration se déposent sur la peau. La nettoyer avec de l'eau et du savon permet d'enlever la saleté. La peau du corps a besoin d'être lavée une fois par jour et celle des mains plusieurs fois, surtout avant les repas.
- Quand on mange, de minuscules morceaux d'aliments se déposent entre les dents. Si on ne les enlève pas, ils finissent par provoquer des caries, de petits trous douloureux dans l'émail des dents. Se laver les dents avec une brosse et du dentifrice permet de les garder bien propres.

### Et toi ?

Aimes-tu faire ta toilette ? Pendant combien de minutes te brosses-tu les dents ?

## un corps bien nourri

**matériel:** les cartes « manger et digérer », « naître grandir » et « déchets ».



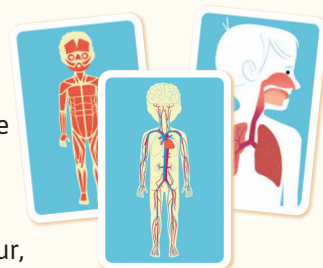
- Pour rester en forme et bien grandir, il faut manger de tout : des glucides (dans le pain, le riz, les pâtes...), des protéines (dans les œufs, le poisson, la viande, les lentilles...), du calcium (dans le lait, les yaourts, le fromage...), des vitamines et des fibres (dans les légumes et les fruits...), des graisses (dans l'huile, le beurre...).
- Il faut aussi boire de l'eau pour remplacer celle que le corps élimine chaque jour dans le pipi et la transpiration.

## Et toi?

Quels sont tes aliments préférés? Quels légumes et et quels fruits aimes-tu?  
Combien de fois par jours fais-tu pipi?

## un corps fort

**matériel :** les cartes « muscles », « le cœur et le système sanguin » et « les poumons et la respiration ».



- Pour développer les poumons et les muscles, dont le cœur, il faut bouger: marcher, courir, jouer, faire du vélo, nager...

## Et toi?

Comment aimes-tu bouger? Sais-tu courir très vite? Sauter très loin?  
Es-tu déjà allé à la piscine? Quel est ton sport préféré?

## un corps Reposé

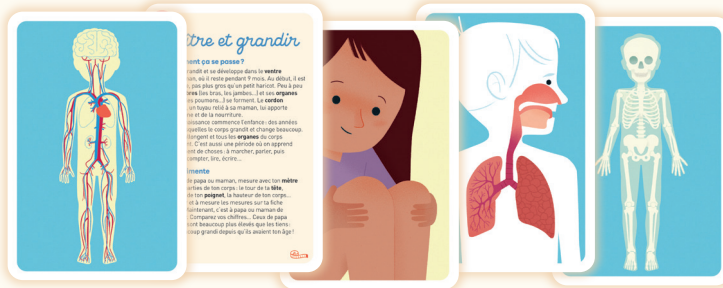
**matériel :** les cartes « le cerveau et le système nerveux » et « naître et grandir ».



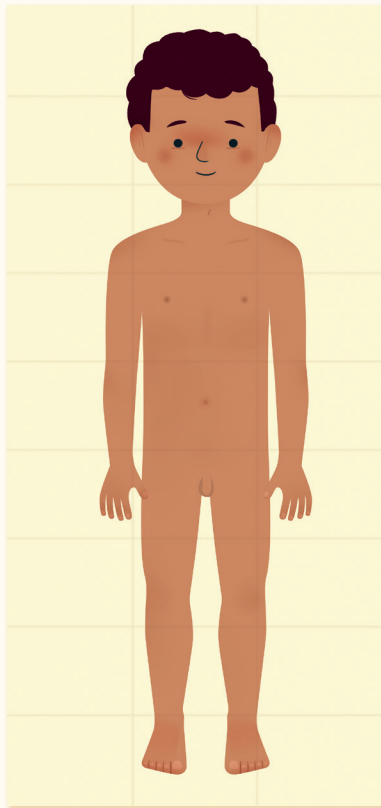
- Pour être en forme, un enfant doit dormir au moins 11 heures chaque nuit.
- Le sommeil élimine la fatigue de la journée et redonne de l'énergie.
- Pendant le sommeil, le corps produit une substance qui aide à grandir: l'hormone de croissance.
- Même quand on dort, le cerveau travaille: il range dans la mémoire tout ce que l'on a appris dans la journée. Quand on manque de sommeil, on a du mal à apprendre et à se concentrer.

## Et toi?

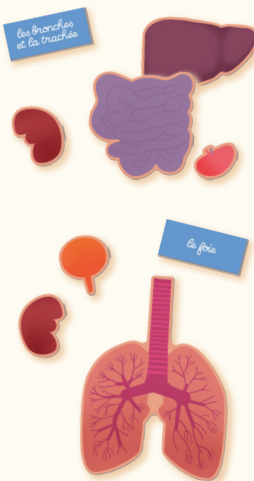
Combien d'heures dors-tu? À quelle heure te couches-tu?



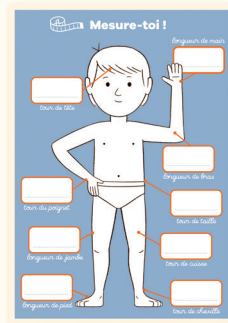
15 grandes cartes



le grand poster  
recto verso



les organes  
et les étiquettes



la fiche effaçable  
et le feutre



le mètre mesureur



le stéthoscope



© Diset, 2023 - Conception pédagogique Nathan

Photos © Shutterstock.com

Fabriqué sous licence marque Nathan® par Diset S.A.:

Calle C, n° , Sector B, Zona Franca - 08040 Barcelone - Espagne  
Groupe Jumbodiset

Retrouvez l'ensemble de la gamme sur [jeux.nathan.fr](http://jeux.nathan.fr)

Textes: Lyse Harinck

Illustrations: Olivier Latyk