Attention! enfants en mouvement

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mettre en lumière l'importance du **développement moteur** sur la santé, la réussite éducative et l'acquisition de saines habitudes de vie

- Augmenter les connaissances sur le développement moteur chez l'enfant entre 0 et 5 ans

- Soutenir la planification et réaliser différentes expériences et activités pour permettre aux enfants de bouger quotidiennement

- Transmettre aux intervenantes le **plaisir** de bouger avec les enfants !

MODULE 1 – Durée : 3 h

- Mise en contexte
- Le développement moteur **par le jeu actif** pour un développement global optimal
- L'influence de la préparation motrice sur les apprentissages
- Les recommandations sur le temps actif et les concepts d'intensité
- Les barrières et les aspects facilitant le jeu actif
- Engagement pour la prochaine rencontre

Attention!
enfants en mouvement

LES ENFANTS ONT-ILS TOUJOURS LA BOUGEOTTE ?

Les enfants entre 3 et 5 ans ne font pas suffisamment d'activité physique au quotidien pour se développer de façon optimale

LES JEUNES ENFANTS : SONT-ILS RÉELLEMENT ACTIFS PHYSIQUEMENT ?

- Entre 1981 et 1997, une augmentation marquée du temps consacré à des activités sédentaires dirigées par l'adulte
  - Une diminution de 25 % du jeu amorcé par l'enfant

- Environ 89 % du temps est consacré à des activités sédentaires

- Près de 50 % du temps est réservé aux activités de routine et de transition

- En moyenne, les enfants sont actifs 53 minutes par jour dont 13 minutes sont consacrées à des activités d'intensité moyenne à élevée

LES OBSTACLES AUX MOUVEMENTS

- Le rythme de vie accéléré des familles
- Le temps passé au travail est en hausse, alors que le temps passé en famille est en baisse
- L'omniprésence et la multiplication des écrans dans les différents milieux de vie
- Les journées très organisées et physiquement peu actives
- L'obsession pour la sécurité et la tolérance zéro aux risques

« Les règles, les encadrements et les routines m'empêchent de bouger librement ! »

BUT DE LA FORMATION

Augmenter la **qualité,** la **quantité** et l'**intensité** des expériences motrices en milieu de garde.

LE JEU ACTIF, C'EST QUOI ?

- Toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant
- Il est souvent choisi librement, de façon spontanée et il constitue une grande source de plaisir
- Il peut prendre plusieurs formes en sollicitant différentes parties du corps à des intensités variées

Lors du jeu actif, on se soucie du processus ! Aucun rendement spécifique n'est attendu.

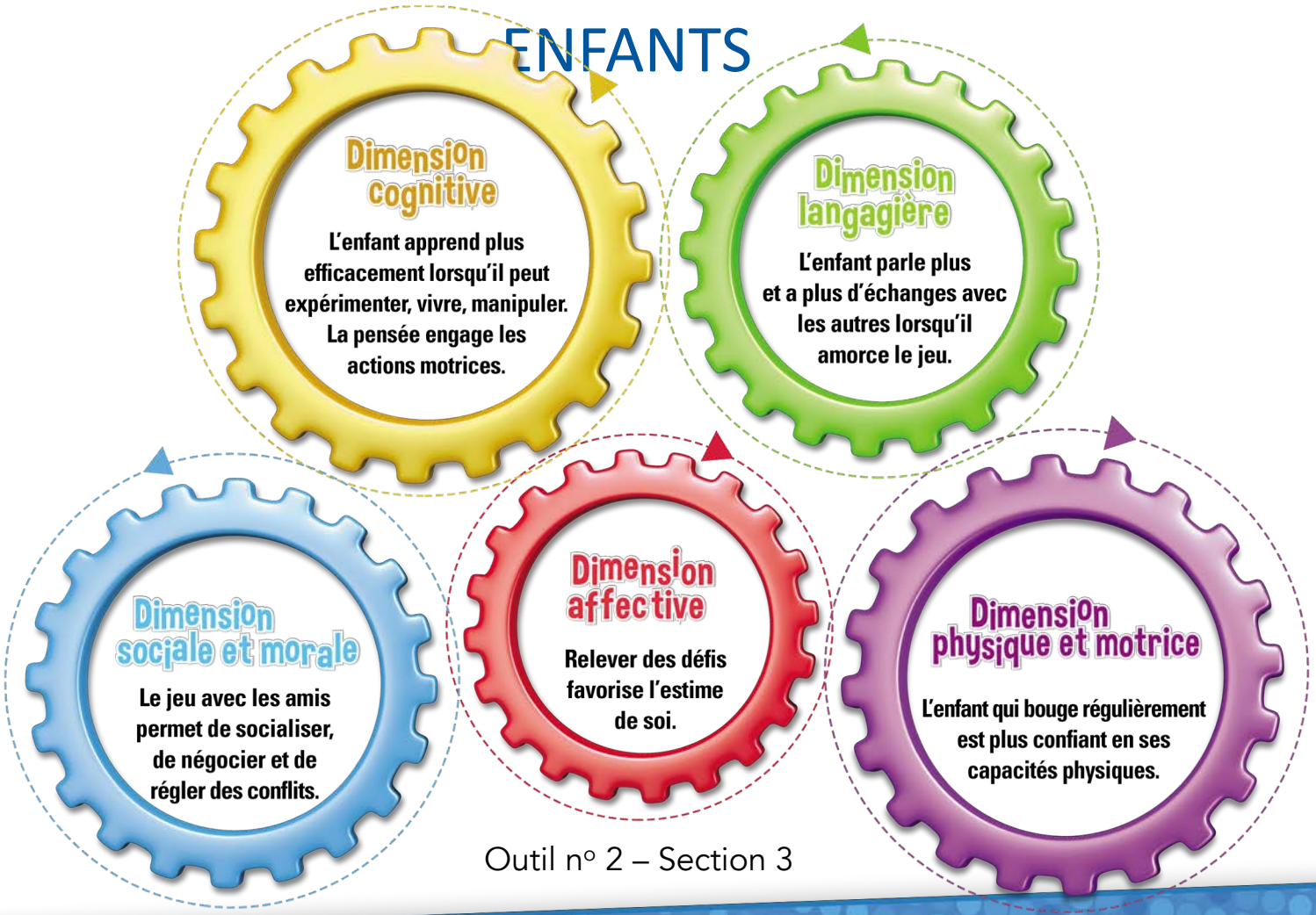
LE JEU ACTIF FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT

Le jeu actif :

- capte l'intérêt de l'enfant
- stimule la mémoire et la compréhension
- favorise l'application de certaines connaissances
- aide à développer la créativité et le contrôle de soi
- active les muscles et augmente la fréquence cardiaque

« Par exemple, lors d'un jeu de poursuite, l'enfant doit composer avec les contraintes de l'aménagement physique et contrôler certains gestes moteurs afin d'éviter les blessures et ainsi atteindre son objectif, qui est de poursuivre les autres enfants. »

EXEMPLES D'IMPACT DU JEU ACTIF SUR LES CINQ DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL DES JEUNES ENFANTS



Outil nº 2 – Section 3

Parmi toutes les tranches d'âge, la petite enfance est la période ou le jeu actif et le développement

...t de façon considérable les cinq dimensions du développement

C’EST LA FAUTE AU CERVEAU !

Le jeune enfant possède des milliards de neurones, mais elles ne sont pas toutes bien connectés entre eux. **Son cerveau est en développement**.

C’est par l’action motrice et les expérimentations vécues répétées que ces connexions se mettent en place et se stabilisent. Les connexions qui ne sont pas utilisées fréquemment sont éliminées.

Quand l’enfant ne peut **pas jouer, courir ou occuper son cerveau à quelque chose,** il est plus à risque de faire une crise.

LES HABILETÉS MOTRICES FONDAMENTALES

Sont des habiletés nécessaires à l'apprentissage de l'écriture et de la lecture.

Telles que :

- ramper
- attraper
- galoper
- frapper
- grimper
- esquiver
- lancer
- sauter
- courir
- marcher
- dribbler

SOUTENIR L'ENFANT DANS SON DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Il est également intéressant d'observer les progrès et les apprentissages des enfants pour créer un environnement favorable au jeu actif.

VERS UN MODE DE VIE PHYSIQUEMENT ACTIF

Si l'enfant n'a pas développé ses habiletés motrices de base, il ne pourra pas se sentir efficace dans les sports et aura tendance à décrocher.

INTÉGRER LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR À LA ROUTINE QUOTIDIENNE DES ENFANTS

IDÉES SIMPLES

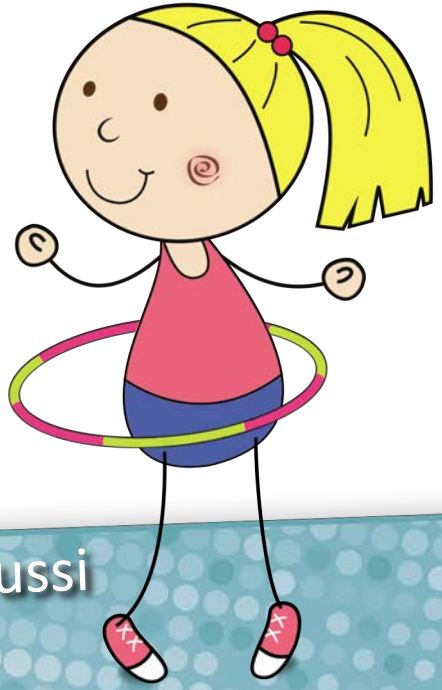
- Sauter à cloche-pied jusqu'à la salle de bain
- Lancer les bas dans le panier
- Longer les lignes de trottoir ou de plancher
- Se prendre pour un flamant rose quand on attend en ligne
- Botter un caillou ou une balle de neige
- Mettre un objet en équilibre sur sa tête

Le jeu, et surtout le jeu amorcé par l'enfant, est le moyen le plus efficace pour développer leur plein potentiel !

L'IMPORTANCE DU JEU ACTIF AMORCÉ PAR L'ENFANT

Bouger m'aide à :

- être plus calme
- mieux apprendre
- développer les habiletés motrices
- diminuer les tensions et l'agressivité
- socialiser et acquérir de la confiance
- effectuer des tâches qui demandent de la concentration
- diminuer les comportements dérangeants
- améliorer la posture, l'équilibre, la coordination



Quand l'enfant ne peut pas jouer, nous devrions être aussi inquiets

L'IMPORTANCE DU JEU ACTIF À L'EXTÉRIEUR

L'extérieur présente souvent plus de défis diversifiés et attrayants.

Les bienfaits :

- une plus grande dépense d'énergie
- une amélioration plus marquée des habiletés physiques, langagières, cognitives et sociales
- une prévention de la myopie
- une réduction des symptômes du trouble déficitaire de l'attention
- une meilleure capacité à résoudre les problèmes
- une meilleure gestion du stress

JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER

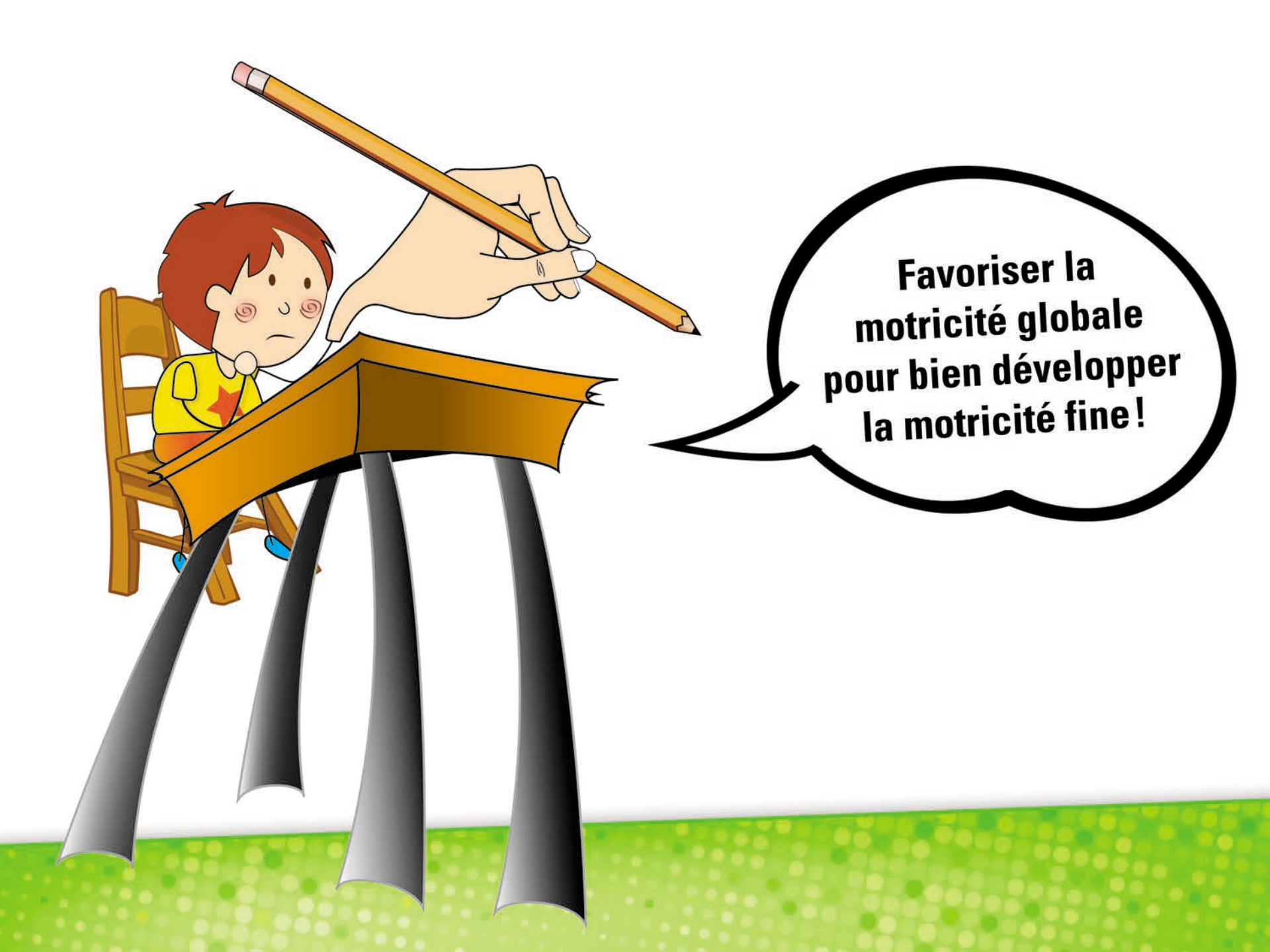
POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

L'importance de la dimension motrice dans le développement global de l'enfant.

LES HABILETÉS MOTRICES : LA CAPACITÉ D'ÊTRE EN MOUVEMENT !

- **Motricité globale :** lever la tête, prendre ou tendre un objet, marcher, grimper, courir, manipuler de gros objets, lancer, etc.

- **Motricité fine :** prendre ou attraper de petits objets, manger à l'aide d'ustensiles, peindre, dessiner, écrire, découper, s'habiller, manger, faire un casse-tête, etc.


Favoriser la motricité globale pour bien développer la motricité fine !

L'ENFANT EST COMME UN ARBRE QUI GRANDIT

Qu'est-ce qui doit être le plus solide dans un arbre ?

Le tronc !

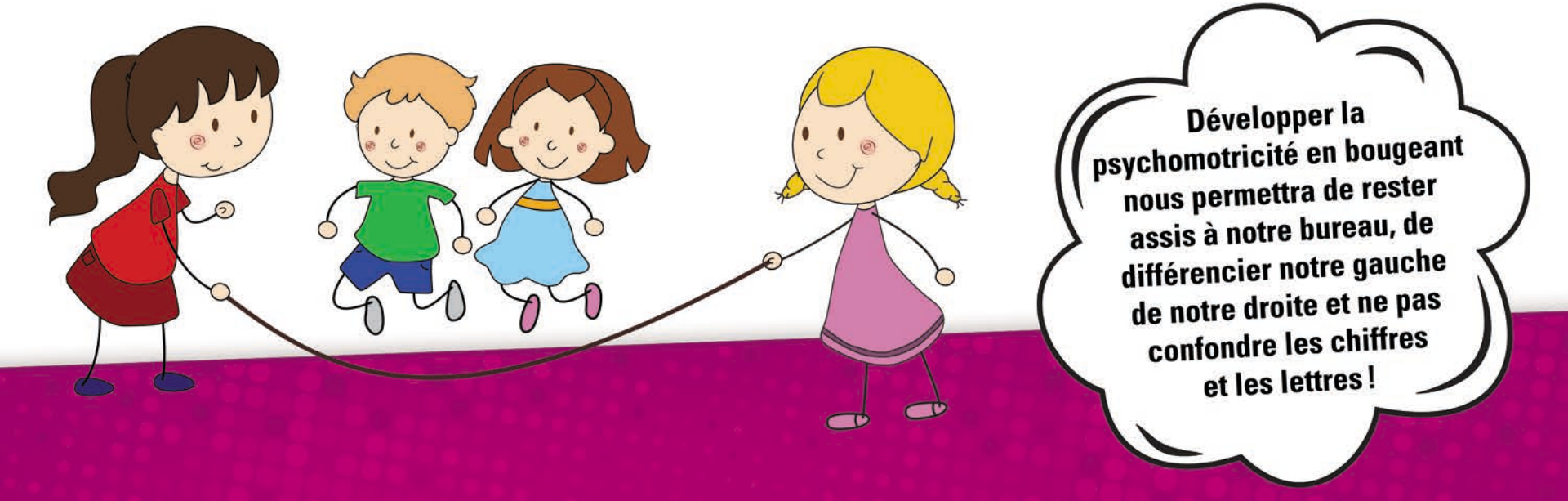
Un meilleur tonus du tronc permet une meilleure motricité fine.

PRÉALABLES POUR L'APPRENTISSAGE À LA LECTURE ET À L'ÉCRITURE

- La coordination œil-main **:** la coordination correcte des yeux évite de sauter des parties du mot. Il est important que le mouvement des yeux soit coordonné au travail de la main

- Le tonus du bras au niveau de l'épaule, du coude, du poignet et des doigts : la force musculaire du bras et de l'épaule est nécessaire du côté qui écrit

- La coordination-dissociation correcte du membre supérieur : les doigts vont réaliser des mouvements complexes et précis pendant que le coude s'étend lentement et que le bras s'écarte du corps



QU'EN PENSEZ VOUS ?

1. Est-il important que l'enfant tienne son crayon correctement ?
2. Est-ce que l'enfant doit savoir découper ?
3. Est-ce que l'enfant doit être capable de s'habiller seul ?
4. Est-ce que l'enfant doit faire les boucles de ses souliers ?
5. Est-ce que l'enfant doit reconnaître son nom (écrit) ?
6. Est-ce que l'enfant doit connaître les chiffres et les lettres de l'alphabet ?
7. Est-ce que l'enfant doit être capable de faire des tracés sur des pointillés ?
8. Est-ce que l'enfant doit être capable d'écrire son nom ?
9. Est-ce que l'enfant doit connaître ses couleurs ?
10. Doit-on apprendre à dessiner à un enfant ?

JEUX DE BALLONS
AUTORISÉ
Développer nos habiletés motrices fondamentales est essentiel pour lire et faire des mathématiques !
COURIR
AUTORISÉ

POUR UNE TRANSITION SCOLAIRE RÉUSSIE !

Il faut profiter des cinq premières années pour mettre les choses en place. Cependant, entre apprendre à tenir un crayon et savoir écrire toutes les lettres, il y a un grand pas !

Les enfants ont besoin de temps, d'endroits, de matériel et du soutien de parents éclairés et du personnel éducateur attentionné et compétent pour devenir des « joueurs par excellence. »

L'INTERRELATION ENTRE LES CINQ DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT ET LES SIX COMPÉTENCES DU PROGRAMME D'ÉDUCATION PRÉSCOLAIRE

Outil n° 7 – Section 3

LES RECOMMANDATIONS SUR LE TEMPS ACTIF

Nourrissons moins de 1 an :

être physiquement actifs plusieurs fois de diverses manières, particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol ; bouger plus, c'est encore mieux. Pour ceux qui ne se déplacent pas encore, cela inclut au moins 30 minutes réparties pendant la journée de temps passé sur le ventre lorsqu'éveillés

Tout-petits de 1 à 2 ans :

au moins 180 minutes réparties au cours de la journée d'activités physiques de type et d'intensité variés comprenant du jeu énergique ; bouger plus, c'est encore mieux

Enfants d'âge préscolaire de 3 à 4 ans :

au moins 180 minutes d'activités physiques variées réparties au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergique ; bouger plus, c'est encore mieux

Source : Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans, Société canadienne de physiologie de l'exercice.

LE TEMPS ÉCRAN

LES RECOMMANDATIONS

ENFANT de 0 à 2 ans :

- ils ne devraient pas passer de temps devant les écrans

ENFANT de 2 à 5 ans :

- ils devraient passer moins d'une heure par jour devant les écrans

TEMPS SÉDENTAIRE

- Les enfants de 0 à 4 ans ne devraient pas être sédentaires ou gardés inactifs pendant plus d'une heure d'affilée

Pendant les périodes de sédentarité, les personnes qui prennent soin d'eux sont encouragées à lire un livre avec eux ou à leur raconter des histoires, par exemple.

LE TEMPS ÉCRAN ET LES DESSINS DES ENFANTS

Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins d'une heure de télévision par jour

Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus d'une heure de télévision par jour

DEGRÉ D'INTENSITÉ DU JEU ACTIF

Activité sédentaire ou intensité faible :

sollicite peu de mouvements pendant les heures d'éveil

Activité d'intensité moyenne ou élevée :

activité de grande énergie qui sollicite de grands mouvements et plusieurs parties du corps

ATELIER nº 1a

LES BARRIÈRES ET LES ASPECTS FACILITANTS À LA MISE EN PLACE DU JEU ACTIF AMORCÉ PAR L'ENFANT

MOYENS POUR PASSER À L'ACTION POUR LE PROCHAIN MODULE

- Plan d'action du personnel éducateur (atelier n° 1b – Section 2)
- Le jeu dans un espace restreint
  - Stratégies pour augmenter le temps actif à l'intérieur (outil n° 4a – Section 3)
  - Analyse des moyens et des actions mis en place (atelier n° 2b – Section 2)
- Le matériel disponible dans le milieu de garde
  - Inventaire du matériel favorisant le jeu actif (outil n° 6a – Section 3)
  - Questionnaire sur le matériel disponible dans le milieu de garde (outil n° 6b – Section 3)
  - Liste de matériel à privilégier pour favoriser le jeu actif (outil n° 6c – Section 3)