

## JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

Chers parents,

C'est avec plaisir que nous vous annonçons en primeur que notre milieu a pris de nouvelles orientations en matière de saines habitudes de vie, en mettant en place des actions concrètes favorisant le jeu actif pour un développement global optimal des enfants. En ce sens, les intervenants ont participé à une formation sur le développement moteur par le jeu actif. La formation avait pour objectif de soutenir et outiller le personnel afin d'offrir aux tout-petits davantage d'occasions d'initier des jeux où ils seront physiquement actifs. Tout ceci dans le but de faire vivre des expériences diversifiées et plaisantes pour développer le plein potentiel des enfants!

Le jeu actif initié par l'enfant est un incontournable pour le développement harmonieux des enfants. Les moments passés à jouer librement développent des habiletés sous plusieurs angles : ils s'expriment, interagissent, bougent et trouvent des solutions à leurs problèmes. Des activités organisées et dirigées par l'adulte limitent les enfants et restreignent le développement de leur autonomie du fait qu'elles ne sont pas issues de leurs besoins et de leurs champs d'intérêt.

Pour favoriser un développement global optimal, l'enfant devra acquérir des habiletés telles qu'un bon tonus musculaire, un bon équilibre en plus d'avoir développé toutes ses habiletés motrices fondamentales du mouvement (comme sauter, grimper, lancer, etc.). Il devra vivre des réussites afin de développer son sentiment de compétence et être bien dans son corps. En développant son plein potentiel moteur, l'enfant sera capable de s'asseoir, se concentrer et tenir son crayon et ainsi favoriser une transition scolaire réussie.

Nous sommes conscients de votre réalité familiale qui vous demande beaucoup de temps. C'est pourquoi, votre collaboration est souhaitée afin d'offrir davantage d'occasions aux enfants de bouger et jouer à des jeux de grande énergie de façon régulière.

Bonne énergie!



## JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

### ENCOURAGER LES ACTIVITÉS DE GRANDE ÉNERGIE !

Saviez-vous que jouer au ballon avec votre enfant c'est favoriser son développement moteur et que les déplacements tels que ramper et marcher à quatre pattes sont positivement liés à leurs apprentissages scolaires ?

Le développement moteur de votre enfant se fait à travers les activités de la vie de tous les jours. Amusez-vous avec lui en proposant ces petits exercices, vous lui donnerez ainsi le goût de l'activité physique.

Tout en lui offrant un cadre de jeu sécuritaire, permettez à votre enfant de prendre des risques. Vous lui apprendrez ainsi à connaître ses limites et favoriserez grandement son développement. Les apprentissages viennent parfois avec des petits bobos !

« Les enfants ont besoin de bouger, de faire du bruit, de galoper, de sautiller et de crier. La vie à l'intérieur impose certaines limites et exige d'eux qu'ils retiennent leurs pulsions de mouvement. Les activités de grande énergie leur permettent de se laisser aller, de se libérer et de satisfaire leurs besoins !<sup>1</sup>. »

### Voici quelques pistes d'actions à intégrer au quotidien :

- privilégier la marche au lieu de la poussette pour vos déplacements ;
- laisser l'enfant grimper dans son siège d'auto au lieu de le prendre dans vos bras ;
- permettre de sauter, grimper, courir, pédaler, nager, danser, lancer, attraper, botter, etc. ;
- se tenir sur une jambe comme un flamant rose lors des moments d'attente ;
- utiliser votre environnement : escalier, chaise, rocher pour grimper et sauter ! ;
- sauter à cloche-pied jusqu'à la salle de bain ;
- offrir du petit matériel tel que ballons, balles, paniers, bâtons, etc. ;
- faire des sauts de kangourou avant d'aller manger ;
- longer les lignes de trottoir ou les lignes de pistes cyclables ;
- jouer dehors le plus souvent possible ;
- permettre à l'enfant d'utiliser les deux côtés de son corps (ex. : lancer de la main droite et de la main gauche) ;
- permettre à l'enfant de relever seul de nouveaux défis !



<sup>1</sup>MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DE L'ENFANCE, Guide sur les Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies, Gouvernement du Québec, 2002.