Des moyens pour augmenter le temps actif des enfants

- Encourager quotidiennement les jeux actifs de grande énergie comme courir, grimper, sauter, lancer, etc.
- Favoriser les jeux initiés par l'enfant et non dirigés par l'adulte (jeux libres)
- Limiter le temps sédentaire (poussette, bricolage, jeux assis et temps devant l'écran)
- Soutenir le jeu des enfants et avoir du plaisir avec eux
- Aménager un espace stimulant et sécuritaire à l'intérieur et à l'extérieur
- Prévoir de longues périodes de jeu ininterrompues
- Jouer dehors tous les jours, le plus souvent et le plus longtemps possible

Le jeu, c'est le travail de l'enfant

Nul besoin d'organiser et de diriger les enfants : il suffit de les accompagner dans leur développement, de leur offrir un environnement et du matériel stimulants et sécuritaires, de les laisser prendre des risques, mais surtout de leur laisser du temps.

Sous l'oeil attentif de parents éclairés et d'éducateurs de la petite enfance passionnés et compétents, ils deviendront des « joueurs par excellence ».

Ensemble, les parents, la communauté et les services de garde éducatifs à l'enfance peuvent contribuer au développement du plein potentiel des enfants.

GROUPE PROMO SANTÉ LAVAL
Québec EN FORME
Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec

Attention! enfants en mouvement

JOUER, EXPLORER ET S'AMUSER

POUR DÉVELOPPER DES BASES SOLIDES POUR L'AVENIR

IMPACT DU JEU ACTIF

INITIÉ PAR L'ENFANT SUR LES 5 DIMENSIONS DU DÉVELOPPEMENT GLOBAL

FAVORISER LA MOTRICITÉ GLOBALE POUR BIEN DÉVELOPPER LA MOTRICITÉ FINE

Avant de pouvoir s'asseoir et tenir un crayon, l'enfant doit développer son tonus musculaire, son équilibre, sa coordination et sa conscience corporelle. Un enfant, c'est comme un arbre qui grandit. Est-ce qu'un arbre avec un tronc faible et de grandes feuilles pourra résister aux intempéries ? Plus le tronc est fort, plus les branches pourront se développer, et plus il y aura de feuilles ! Donner aux enfants le temps de développer un tronc solide avant leur arrivée à l'école est essentiel.

LE JEU ACTIF, C'EST QUOI ?

Toute activité ludique qui entraîne un mouvement. Il est libre, spontané, non dirigé par l'adulte et source d'un grand plaisir. L'enfant amorce et crée son propre jeu. Il peut prendre plusieurs formes en sollicitant différentes parties du corps à des intensités variées.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Entre 1981 et 1997, il y a eu une augmentation marquée du temps consacré à des activités sédentaires dirigées par l'adulte, et une diminution de 25 % du jeu amorcé par l'enfant*.

Le jeu actif de grande énergie permet à l'enfant de libérer ses tensions internes, ce qui lui permettra d'être mieux disposé à apprendre et à interagir avec son environnement.

Le jeu actif a une grande influence sur la créativité, les aptitudes sociales de même que sur les habiletés nécessaires à la prise de décision et de résolution de problème.

*Référence : BURDETTE, L., et R. WHITAKER. *Resurrecting free play in young children, Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 159 : 46-50. 2005.