



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Activité physique pour les 4 à 6 ans

L'activité physique est importante pour tous les enfants – particulièrement les enfants de la maternelle, qui sont dans l'ensemble moins actifs que les plus jeunes.

Pour les enfants de 4 à 6 ans, l'activité physique c'est jouer énergiquement, assez pour transpirer et respirer un peu plus vite.

Directives

Directives en matière d'activité physique

- Les enfants de 2 à 4 ans devraient cumuler 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, tout au long de la journée.
- Les enfants de 5 à 11 ans devraient cumuler au moins 60 minutes d'activité physique modérée à intense chaque jour. Cela devrait inclure :
 - des activités intenses au moins 3 fois par semaine;
 - des activités qui renforcent les muscles et les os au moins 3 fois par semaine.

Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

- Les adultes devraient limiter le temps pendant lequel les enfants de la maternelle sont sédentaires (bougent très peu) pendant les heures d'éveil. Cela inclut la position assise prolongée ou le transport motorisé.
- De 2 à 4 ans, il faudrait limiter le temps passé devant l'écran à moins d'une heure par jour; plus c'est court, mieux c'est.
- De 5 à 11 ans, il faudrait limiter le temps passé devant l'écran à 2 heures par jour.

Bienfaits

Chez l'enfant, l'activité physique :

- renforce le cœur, les poumons, les os, les muscles et les articulations
- renforce sa confiance en ses habiletés motrices
- favorise l'estime de soi
- aide à gérer le stress
- favorise les liens d'amitié
- renforce les habiletés de leadership
- aide à se préparer à apprendre
- aide à mieux réussir à l'école

L'activité physique favorise également les bonnes habitudes qui mènent à une vie saine et active. En se donnant des bases solides, les enfants resteront physiquement actifs en grandissant, car l'activité physique fera partie intégrante de leur vie. Ils resteront en santé et éviteront certaines maladies liées au vieillissement.





À vous de jouer ensemble!

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Habiletés à développer

Voici des habiletés motrices que vous pouvez aider votre enfant de maternelle à développer :

- marcher sur une ligne droite
- changer de direction en courant
- lancer et attraper un ballon
- grimper sur les appareils au terrain de jeu
- sauter à un pied
- sauter à la corde

Trucs

Pour aider votre enfant à développer ses habiletés motrices, vous pouvez :

- lui donner des occasions d'être actif grâce à des jeux, des loisirs et des sports;
- choisir des activités appropriées à son âge et à son niveau d'habileté;
- lui donner souvent l'occasion de répéter les mêmes mouvements, pour les apprendre et les pratiquer;
- être un modèle actif et jouer avec votre enfant;
- vous assurer que l'activité est amusante afin que votre enfant développe le plaisir d'être actif;
- encourager votre enfant à inventer ses propres jeux;
- essayer quelque chose d'actif au lieu de regarder la télé;
- encourager votre enfant à jouer dehors, car les enfants sont plus actifs à l'extérieur;
- lorsque c'est possible, circuler à pied au lieu de prendre la voiture;
- mettre une minuterie et prendre une pause toutes les heures pour faire une courte activité énergétique comme une chanson ou un jeu actifs;
- prévoir une boîte remplie de suggestions d'activités pour les moments d'ennui.

Idées d'activités

Voici des exemples d'activités pour faire bouger votre enfant :

- Aider votre enfant à construire une course à obstacles
- Jouer au ballon
- Jouer au hockey avec des nouilles de piscine au lieu de bâtons
- Dessiner un jeu de marelle avec de la craie
- Jouer à « Quelle heure est-il, M. le loup? »
- Aller à la patinoire ou dans les jeux d'eau
- Demander à votre enfant de reproduire les lettres de l'alphabet avec ses bras et ses jambes
- Essayer de tenir en équilibre une pochette de fèves sur la main, sur l'épaule ou sur la tête en marchant
- Jouer à « Jean dit »
- Faire une chasse au trésor dans le voisinage

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Références

Société canadienne de physiologie de l'exercice (<http://www.csep.ca/fr>)

Outil de dépistage du district de Nipissing (<http://www.ndds.ca/canada-fr>)

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca.