

**Être actif avec les enfants...
rien de plus simple!
Courez, sautez, dansez...**



Pratiquez au moins une des activités suivantes chaque jour :

- ✓ Allez faire une promenade ensemble
- ✓ Mimez les animaux : rampez comme un serpent, sautillez comme un lapin, trottez comme un cheval, sautez comme une grenouille
- ✓ Jouez avec une balle – faites-la rouler, lancez-la, frappez-la du pied, passez-la. Utilisez différentes balles
- ✓ Dansez ou bougez au son de la musique
- ✓ **Activité de groupe :** Sortez au grand air et jouez à repérer des objets, par exemple les boîtes aux lettres, les panneaux d'arrêt, une couleur en particulier. Dans la maison, cachez des jouets, des livres et des animaux en peluche. Demandez ensuite aux enfants de les trouver

Jouons à la balle!

- ✓ Montrez à votre enfant comment serrer un ballon dans ses bras pour lui apprendre à l'attraper
- ✓ Lorsque votre enfant commence à vouloir attraper un ballon, montrez-lui comment placer les mains ensemble (avec les petits doigts qui se touchent) de façon à former un panier
- ✓ Lancez-lui doucement le ballon. Visez bien pour qu'il tombe dans ses mains. Rappelez-lui de serrer le ballon lorsqu'il l'attrape
- ✓ Fabriquez un but (à l'aide d'une boîte) pour l'aider à améliorer son tir
- ✓ Pour les jeunes enfants, utilisez un ballon d'au moins 15 cm (6 po) de diamètre, fabriqué en matériel souple
- ✓ Au fur et à mesure que votre enfant perfectionne sa technique, changez la dimension du ballon

Être actif avec les enfants... rien de plus simple! Courez, sautez, dansez...



Pratiquez au moins une des activités suivantes chaque jour :

- ✓ Demandez à votre enfant de vous imiter. Sautillez sur un pied, assoyez-vous, levez-vous, touchez vos orteils, etc.
- ✓ Faites une course à obstacles. Utilisez les coussins du sofa et placez-les de façon à ce que votre enfant puisse ramper dessus et dessous
- ✓ Au magasin, laissez votre enfant marcher au lieu de l'asseoir dans le chariot
- ✓ Faites des bulles, courez après et crevez-les
- ✓ Courez à travers l'arroiseur
- ✓ Jouez le rôle de gardien de but et demandez à votre enfant d'essayer de compter un but.
- ✓ **Activité de groupe :** Faites un safari d'insectes : creusez la terre pour trouver des vers, partez à la chasse aux coccinelles, suivez la trace des fourmis

Para-drap



- 1** Servez-vous d'une grande serviette ou d'un drap et demandez à votre enfant de tenir un bord
- 2** Montrez-lui diverses façons de lever le drap ou la serviette dans les airs comme un parachute... allongez complètement les bras, faites onduler le drap ou la serviette comme une vague en bougeant les poignets, placez les mains devant la poitrine et levez le drap ou la serviette au-dessus de la tête
- 3** Commencez par mettre un petit morceau d'ouate sur la serviette ou le drap. Haussez le degré de difficulté en mettant ensuite une paire de bas, un animal en peluche ou une balle en mousse

**Être actif avec les enfants...
rien de plus simple!
Courez, sautez, dansez...**

**Pratiquez au moins une des
activités suivantes chaque jour :**



- ✓ Faites une parade. Faites des instruments-maison : fèves dans un pot, cuillères en bois et bols en plastique
- ✓ Étendez des couvertures sur le plancher – faites des culbutes, roulez et tenez-vous en équilibre
- ✓ Inventez des noms comiques pour des exercices simples que vous ferez ensuite ensemble
- ✓ Mettez de la musique et encouragez votre enfant à courir. Quand la musique s'arrête, dites « Arrête » et recommencez
- ✓ Faites un gros tas de feuilles et sautez à pieds joints dedans
- ✓ **Activité de groupe :** Attrapez les feuilles mortes qui tombent. Jouez à qui ramassera le plus de feuilles jaunes, orange et rouges

« Sans dessus dessous »

- 1** Couchez-vous sur le plancher et dites à votre enfant d'essayer d'enjamber votre corps sans vous toucher
- 2** Tenez-vous sur la paume des mains et le bout des pieds de manière à former un pont pour que votre enfant puisse ramper dessous
- 3** Tenez-vous debout les jambes écartées et demandez à votre enfant de ramper entre vos jambes
- 4** Assoyez-vous les jambes écartées, demandez à votre enfant de sauter par-dessus vos jambes, une à la fois
- 5** N'oubliez pas de le faire à tour de rôle!

H I V E R

**Être actif avec les enfants...
rien de plus simple!
Courez, sautez, dansez...**



Pratiquez au moins une des activités suivantes chaque jour :

- ✓ Lisez une histoire à votre enfant. Interprétez chacun un rôle
- ✓ Aménagez un endroit dans la maison où votre enfant peut sauter et grimper sans danger
- ✓ Trouvez des objets à pousser (boîtes vides) et à rouler (boîtes de conserve). Faites une course
- ✓ Créez des personnages loufoques sur un tronc d'arbre avec de la neige
- ✓ Banderole de plaisir : donnez une longueur de papier hygiénique à votre enfant pour qu'il puisse courir tout en le faisant tourner
- ✓ **Activité de groupe** : Faites un bonhomme de neige ou des anges dans la neige

Chantez et bougez!

Chantez des chansons en les mimant. Ayez du plaisir, soyez créatif! Chantez votre chanson préférée ou inventez-en une. Demandez à votre enfant de vous aider à inventer des mots pour la chanson. Essayez de créer de nouvelles chansons en faisant vos activités quotidiennes. N'oubliez pas de les mimer.

« Dans la neige, allons nous promener,
Marcher, marcher sur la pointe des pieds.
Lève un pied très, très haut comme ceci,
Et fais pareil pour l'autre aussi.
Tout autour du terrain allons sautiller,
attention de ne pas tomber.



Tourne tourne
(Frère Jacques)
Tourne, tourne
Tourne, tourne
Touche tes orteils
Touche tes orteils
Fais un petit saut
Fais un petit saut
Accroupis-toi
Accroupis-toi



Petit flocon de neige,
descend des nuages,
Jusque sur nos visages.
Virevolte, danse et tournoie,
Te voilà sur mon nez, brrr...
comme c'est froid.
Petit flocon de neige,
descend des nuages,
Jusque sur nos visages. »



Suggestions pour améliorer les habiletés

Enseigner les mouvements tels que sauter, lancer ou donner un coup de pied est aussi important que de montrer à vos enfants à parler et lire!



- ✓ Mettez le défi au bon niveau : pas trop difficile, pas trop facile. Variez le défi en changeant la grosseur des balles et des cibles et en changeant la distance.
- ✓ Offrez des opportunités pour la répétition : retournez la balle pour que votre enfant puisse la lancer à nouveau.
- ✓ Assoyez-vous sur le plancher pour faire des étirements avec votre enfant (toucher les orteils, toucher le mur, etc.). Les enfants sont généralement très souples et seront fiers de surpasser leurs parents.
- ✓ Choisissez des jeux inclusifs et sans élimination. Ceci garde tout le monde actif.

best start
meilleur départ

D'autres suggestions pour améliorer les habiletés...

- ✓ Faites de l'activité physique une priorité dans votre routine familiale, tout comme vous le faites pour manger et dormir.
- ✓ À l'heure du bain, encouragez votre enfant à essayer de mettre son visage dans l'eau pour un instant, puis plus longtemps, pour développer la confiance pour nager. Restez avec votre enfant en tout temps.
- ✓ Montrez à votre enfant à patiner en poussant une chaise ou un objet similaire si votre patinoire le permet. Si vous ne savez pas patiner, apprenez en même temps.
- ✓ Cherchez de l'équipement usagé tel que des patins et tricycles dans les ventes de garage et les événements d'échange.
- ✓ Soyez un modèle. Jouez avec vos enfants mais faites aussi des activités pour vous-même.
- ✓ Parlez de façon positive de l'activité physique et rendez les activités agréables.
- ✓ Inscrivez vos enfants à des activités à votre centre récréatif local. Si nécessaire, demandez s'il y a des subventions.

Jeux extérieurs

**Jouez à l'extérieur
chaque jour avec
votre enfant.**



- ✓ Jouez à lancer. Lancez une balle sur une cible ou dans une chaudière dix fois. Lancez avec la main gauche puis avec la droite et voyez laquelle est meilleure. Utilisez d'autres objets pour lancer tels que des bas enroulés ou des ballons remplis d'eau lorsqu'il fait chaud l'été.
- ✓ Jouez à des jeux d'équilibre. Mettez-vous en équilibre sur un pied, sur les deux genoux, sur une ligne, sur une planche ou un arbre tombé.
- ✓ Jouez à sauter. Sautez sur un pied, sur deux pieds, faites une forme en sautant, sautez le plus loin possible, sautez par-dessus quelque chose.

D'autres jeux extérieurs...

- ✓ Jouez avec de l'eau. Éclaboussez-vous dans une pataugeuse, jouez à la poursuite avec des ballons pleins d'eau. Participez à un cours de natation ou montrez à votre enfant à nager.
- ✓ Jouez avec de la neige. Faites des personnages ou des animaux en neige. Glissez en traîneau. Faites un fort de neige. Roulez une balle de neige géante.
- ✓ Jouez avec de l'équipement que vous avez chez vous tel que des balles, des contenants, un bâton en plastique, des boîtes de carton et des jouets simples à tirer ou pousser.
- ✓ Allez près d'un lac ou d'une rivière et lancez des roches dans l'eau. Profitez-en pour parler de sécurité nautique.
- ✓ Créez une course à obstacles autour de votre cour ou parc. Encouragez les enfants à sauter par-dessus les flaques d'eau, faire le tour d'un arbre, monter des marches, aller sous une barrière, etc.
- ✓ Organisez des courses au trésor et d'autres jeux extérieurs de groupe lors d'anniversaires et de réunions de famille.

Jeux intérieurs

Jouer à l'intérieur peut être amusant aussi! Faites de



- ✓ Jouez à la cachette dans la maison.
- ✓ Faites les formes de lettres ou de chiffres en utilisant votre corps.
- ✓ Sautez par-dessus des lignes sur le plancher en utilisant un pied, deux pieds, en sautant par en arrière, de côté, etc.
- ✓ Jouez à « Simon dit » en utilisant différents mouvements tels que sauter sur un pied ou lever les genoux.
- ✓ Placez votre bébé sur son ventre pour une période de temps chaque jour lorsqu'il est réveillé pour renforcer ses bras, ses jambes et son dos. Sortez-le de son siège de bébé une fois arrivé à destination pour qu'il puisse bouger.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

D'autres jeux intérieurs...

- ✓ Jouez au bowling avec une balle molle et des contenants vides en plastique tel que ceux de yogourt ou d'eau.
- ✓ Essayez une variété de manières de se déplacer à travers une pièce : marcher, sauter, ramper, par en arrière, de côté, etc.
- ✓ Développez une petite routine en faisant une culbute avant, quelques pas d'équilibre sur une planche, etc. Ajoutez de la musique.
- ✓ Utilisez des papiers à recycler chiffonnés pour faire des balles pour jouer à l'intérieur.
- ✓ Limitez le temps passé devant un écran à 1-2 heures par jour. Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas regarder la télévision. Suggérez plutôt une activité agréable.
- ✓ Affichez des images d'enfants actifs dans votre maison : photos de vos enfants, dessins que vous avez faits avec vos enfants ou images de revues.

Jeux d'imagination

**C'est facile d'être actif
en étant créatif!
Menez le jeu et vous
vous amuserez aussi.**



- ✓ Faites semblant d'être un oiseau ou un papillon et « volez » dans la pièce ou dehors.
- ✓ Inventez une course : sur les genoux, en rampant comme un serpent, en reculant, etc.
- ✓ Suggérez des activités imaginaires comme marcher dans un champ plein de colle, nager dans la neige, être un moulin à vent, être une fleur qui pousse, etc.
- ✓ Imitiez les animaux : secouez-vous comme un chien, étirez-vous comme un chat, cachez-vous la tête comme une tortue, marchez comme une girafe ou une poule, etc.

D'autres jeux d'imagination...

- ✓ Inventez un jeu de poursuite en utilisant les personnages favoris de vos enfants.
- ✓ Sautez par-dessus toutes les fissures du trottoir lorsque vous allez en quelque part. Si vous ratez, essayez encore.
- ✓ Inventez une histoire d'aventure dans laquelle votre enfant doit courir, grimper, ramer, sauter, nager, se cacher, pédaler, etc., pour déjouer un ennemi imaginaire.
- ✓ Découpez des morceaux de carton et collez-les au plancher. Encouragez votre enfant à sauter de l'un à l'autre, sans toucher à côté. Augmentez la distance entre les morceaux de carton, mettez des couleurs ou des chiffres dessus pour varier les défis.
- ✓ Créez un sac à surprise. Mettez divers objets dans le sac et encouragez les enfants à faire le mouvement de l'objet ou ce qu'on fait avec : une balle, un ressort, une roche, une petite auto, un animal, un poisson, un rouleau à pâte, etc.