

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

Des idées pour être actif chaque jour avec
les 2 à 5 ans :

- ✓ Jouez avec une balle – faites-la rouler, lancez-la, frappez-la du pied, passez-la. Utilisez différentes sortes de balles
- ✓ Dansez ou bougez au son de la musique
- ✓ Marchez au son d'un tambour-maison créé avec une cuillère en bois et un bol en plastique
- ✓ 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
- ✓ Faites un gros tas de feuilles et sautez à pieds joints dedans
- ✓ Étendez des couvertures sur le plancher – faites des culbutes, roulez et tenez-vous en équilibre
- ✓ Mimez les animaux : rampez comme un serpent, sautillez comme un lapin, trottez comme un cheval, sautez comme une grenouille
- ✓ Aménagez un endroit dans la maison où votre enfant peut sauter et grimper sans danger
- ✓ Faites un bonhomme de neige ou des anges dans la neige
- ✓ Lisez une histoire à votre enfant. Interprétez chacun un rôle

**Vous voulez d'autres idées pour faire
bouger vos enfants d'âge préscolaire ?**

**Vous voulez rester informé sur le
développement de l'enfant ?**

www.avousdejouerensemble.ca



**Assurer la santé de nos jeunes,
c'est un jeu d'enfant!**

**Vos enfants ont entre deux et cinq ans?
Vous voulez des idées d'activités amusantes
à faire avec eux? Lisez notre dépliant!**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé



À vous de jouer ensemble!

Le saviez-vous?

- ✓ Si les jeunes enfants jouent activement chaque jour, ils ont plus de chance d'être heureux et en santé
- ✓ Dès l'âge de 3 ans, les enfants consacrent moins de temps aux jeux actifs
- ✓ Les enfants passent plus de temps assis devant la télévision et moins de temps à jouer
- ✓ De plus en plus d'enfant ont un surpoids
- ✓ Les enfants qui ont un surplus de poids ont plus de chance d'être malade (ex. diabète)
- ✓ Les activités pour les enfants d'âge préscolaire devraient être amusantes et non compétitives. Les enfants tirent des leçons importantes en jouant. Ils apprennent par exemple à s'entraider et à attendre leur tour
- ✓ Les enfants ont tendance à être plus actifs lorsqu'ils jouent à l'extérieur



Moins de temps devant la télévision et l'ordinateur : plus de temps pour les jeux actifs

Selon la Société canadienne de pédiatrie, les enfants d'âge préscolaire ne devraient pas passer plus d'une heure par jour devant un écran.

Conseils pour éviter ou réduire le temps passé devant l'écran

- ✓ Contrôlez le temps que vos enfants passent devant un écran. Expliquez vos règlements de façon positive. Au lieu de dire « je te défends de regarder la télévision », dites plutôt « éteins la télévision pour un petit bout de temps, nous allons... »
- ✓ Installez télévision et ordinateur dans la salle familiale (au lieu de la chambre à coucher de l'enfant)
- ✓ Les jeux vidéos dits « actifs » ne devraient jamais remplacer l'activité physique
- ✓ Éteignez la télévision pendant le souper. L'heure des repas est le moment idéal pour alimenter les conversations
- ✓ Limitez le temps que VOUS passez devant un écran. Donnez le bon exemple

Les enfants qui se sentent capables de faire les mouvements de base sont plus susceptibles d'être actifs physiquement tout au long de leur vie. La petite enfance est la période idéale pour apprendre les habiletés de base.

Les enfants ont besoin de bouger pour grandir et être en santé

L'activité physique...

- ✓ renforce le cœur, les poumons, les muscles et les os
- ✓ donne plus d'énergie
- ✓ améliore les habitudes alimentaires et de sommeil
- ✓ aide à maintenir un poids-santé
- ✓ aide les enfants à se sentir bien dans leur peau
- ✓ aide les enfants à faire face au stress et à l'anxiété
- ✓ crée des occasions de se faire des amis
- ✓ aide à adopter une habitude saine pour la vie

Soyez un « héros actif »

Donnez l'exemple et vos enfants suivront! Aidez-les à être actifs.

- ✓ Encouragez-les
- ✓ Jouez avec eux
- ✓ Essayez une nouvelle activité ensemble
- ✓ Faites en sorte qu'il soit facile pour vos enfants de pratiquer une activité physique
- ✓ Donnez l'exemple
- ✓ Amusez-vous !

