

## Mouvement et croissance

### L'activité physique : une bonne habitude pour la vie

Le jeu actif permet aux enfants de grandir et d'apprendre. Les enfants sont actifs sans même y penser. Or, les adultes ne peuvent plus prendre cet état de fait pour acquis. De plus en plus d'enfants ne font pas assez d'activité physique pour rester en santé. Ils sont attirés par l'inactivité en raison de la télévision et de l'ordinateur. Nos vies occupées font aussi en sorte qu'il est plus facile de prendre la voiture que de marcher.

Le Fédération canadienne des services de garde à l'enfance et l'Institut canadienne de santé infantile ont produit une série de livrets intitulée *Mouvement et croissance* conçue pour vous aider, vous et votre enfant, à acquérir des habitudes de vie axées sur l'activité physique. Chaque livret fait valoir les bienfaits de l'activité physique, la façon de choisir des activités appropriées et la manière d'encourager la pratique d'activités physiques et de favoriser le développement des enfants selon leur groupe d'âge. Ces livrets illustrés sont remplis de jeux et d'activités amusantes que vous pourrez faire avec votre enfant pour favoriser un mode de vie sain et actif.

Vous trouverez ci-dessous quelques activités tirées de la série *Mouvement et croissance* disponible auprès de la FCSGE :

#### Roule-roule

**But :** Détendre l'enfant.

**Position :** Couchez bébé à plat sur son dos, sur un petit matelas.

**Action :** Faites rouler légèrement bébé d'un côté à l'autre, puis faites rouler ses mains, ses pieds, sa tête et ses fesses d'un côté à l'autre, avec vos mains.

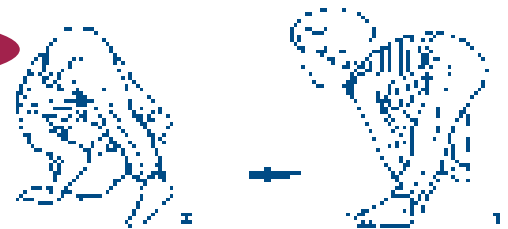


De *Mouvement et croissance : exercices et activités pendant les deux premières années*

#### Roulade avant

**Position :** L'enfant est accroupi, les bras de chaque côté des jambes, les mains sur le sol devant lui. Il arrondit le dos et rentre la tête pour que celle-ci ne touche pas du tout le sol. Vous pouvez lui faire tenir un pompon ou un bas roulé en boule sous le menton.

**Action :** Il redresse les hanches et les jambes, pousse doucement avec les pieds en pliant les bras, roule sur l'arrière de la tête et les épaules arrondies et revient en position accroupie. Il doit transférer son poids sur les mains avant de rouler sur l'arrière du cou et le dos.



De *Mouvement et croissance : activités physiques pour les enfants de cinq et six ans*

#### Sautiller sans tomber

Chaque enfant choisit un partenaire de sa taille. L'un des partenaires se joint à l'équipe A et l'autre, à l'équipe B. Assignez un numéro à chaque paire. Chaque équipe s'aligne le long d'un mur opposé et se place face aux adversaires. Quand vous annoncez le numéro d'une paire, les deux enfants avancent l'un vers l'autre en sautant sur un pied et en gardant les bras croisés sur la poitrine. Lorsqu'ils arrivent l'un à la hauteur de l'autre, un joueur essaie de forcer l'autre à poser le pied par terre en fonçant sur lui, sans pour autant mettre son propre pied par terre. Le premier joueur à réussir marque un point pour son équipe.



De *Mouvement et croissance : activités physiques pour les enfants de sept et huit ans*

#### Escalade

**But :** Fortifier les bras et les jambes.

**Position :** Placez-vous face à face.

**Action :** Tenez solidement les mains de votre enfant. Aidez-le à grimper le long de vos jambes puis à redescendre. Pliez les genoux pour ménager votre dos.



De *Mouvement et croissance : activités physiques pour les enfants de deux, trois et quatre ans*