

En tant qu'éducateur, gardien ou animateur de loisirs, vous pouvez faire toute la différence pour les enfants sous votre responsabilité. En les impliquant activement dans le jeu dès leur plus jeune âge, on leur offre une enfance heureuse et un mode de vie sain et actif pour l'avenir.

Voici 5 conseils pour aider les enfants sous votre responsabilité à commencer à bouger!

#### 5. Développer une culture valorisant l'activité physique

Il est important d'offrir plusieurs opportunités d'activité physique dans votre programme et de limiter le temps que les enfants passent assis. Ayez de l'équipement facilement accessible pour l'activité physique et encouragez les enfants à être debout lorsqu'ils bricolent, font un casse-tête ou construisent avec des blocs.

Aussi, affichez des images d'enfants actifs dans votre espace de jeu. N'oubliez pas d'être un modèle pour les enfants en participant à leurs activités et en jouant avec eux.

#### 4. Incorporez l'activité physique dans votre programmation existante

L'activité physique n'a pas besoin d'être une activité supplémentaire. Essayez de l'inclure dans ce que vous faites déjà!

Par exemple, dans vos activités de littératie, les enfants peuvent créer des lettres en utilisant leurs corps. Lorsqu'ils font des activités de numératie, les enfants peuvent compter les répétitions d'une activité physique. Pendant une activité de cercle, vous pouvez utiliser des chansons qui font bouger ou des jeux comme Jacques a dit, ou la danse du canard!

Assurez-vous que l'espace dans lequel vous êtes soit libre d'obstacles pour que les enfants puissent être actifs en sécurité.

N'oubliez pas de passer du temps à l'extérieur! Lorsque les enfants jouent dehors, ils bougent plus et passent moins de temps assis.

#### 3. Impliquez les parents et les gardiens

Nous avons tous un rôle à jouer pour que nos enfants deviennent actifs. Il faut donc s'assurer que les parents sachent pourquoi l'activité physique est si importante. Vous pouvez inclure cette information dans une lettre ou dans un bulletin d'information que vous envoyez aux parents. N'oubliez pas d'inclure quelques activités qu'ils peuvent essayer avec leurs enfants!

Vous pouvez aussi inclure les parents dans l'apprentissage. Lancez un appel pour voir si quelqu'un a une habilité spéciale qu'il voudrait partager avec les enfants. Il y a peut-être un instructeur de yoga ou un entraîneur de soccer qui acceptera de donner un peu de son temps.

#### 2. Assurez-vous que tous les enfants soit impliqués

Les meilleures activités sont celles qui font participer tous les enfants. Utilisez des jeux coopératifs où tout le monde peut jouer, et où personne n'a besoin de rester assis. Si vous créez des groupes plus

petits, il y aura plus d'opportunités pour que tous les enfants soient actifs. Assurez-vous aussi de créer un environnement qui inclut les enfants de toutes les habiletés. Ça voudra peut-être dire qu'il faudra faire des modifications. Essayer des ballons plus grands, plus mous et des buts plus grands.

#### 1. Rendez l'activité physique amusante!

Assurez-vous que l'activité physique soit amusante. Si les enfants s'amusent, ils voudront continuer à être actifs. Voici un petit conseil... le meilleur moment pour terminer une activité est lorsque les enfants s'amusent le plus. De cette manière, ils auront hâte de jouer de nouveau la prochaine fois!

Laissez les enfants choisir le jeu auquel ils veulent jouer ou l'équipement qu'ils veulent utiliser. Essayez plusieurs activités, jeux et sports différents pour que les enfants trouvent ce qu'ils aiment.

Assurez-vous aussi que l'expérience d'être actif soit positive... soyez enthousiaste, encourageant et créez plusieurs opportunités de réussite à travers des défis réalisables.

Que ce soit à la maison, dans le service de garde d'enfants, à l'école ou dans la communauté, nous avons tous un rôle à jouer pour que nos enfants deviennent actifs. Lorsque les enfants sont actifs, ils auront plus de chance de vivre des vies saines et heureuses!

Pour plus de renseignements, des conseils ou des idées d'activités, visitez:  
[www.avousdejouerensemble.ca](http://www.avousdejouerensemble.ca)