

L'activité physique est bénéfique pour le corps, surtout pour les enfants âgés de 6 ans et moins!

Ça les aide à grandir, ça leur donne de l'énergie, et ça leur permet de mieux dormir la nuit.

L'activité physique aide aussi les enfants à développer leur savoir-faire physique.

S'étirer, gigoter, se tourner.

Ramper, courir, et sautiller.

Lancer, attraper, et donner des coups de pieds.

La capacité de faire des mouvements fondamentaux est la base de l'activité physique. Tout comme la littératie a un alphabet, et la numératie a des chiffres, le savoir-faire physique a des composantes qui peuvent construire une base pour soutenir l'activité physique. Un enfant qui a un savoir-faire physique a plus de confiance, de motivation et a les habiletés nécessaires pour avoir du succès dans les jeux et dans les activités.

Mais, l'activité physique ne fait pas qu'améliorer la santé physique. Ça apporte des sourires et des rires, ce qui prouve d'autant plus que le jeu et l'exploration rendent les enfants heureux!

L'activité physique est bénéfique pour le développement émotionnel d'un enfant.

C'est prouvé que l'activité physique peut aider à réduire l'anxiété, soulager le stress, et prévenir la dépression. Ça aide aussi à bâtir la confiance et stimule une estime de soi positive.

Maintenant, parlons de compétences sociales. Lorsque les enfants participent à des activités organisées, ou tout simplement jouent au terrain de jeu avec d'autres enfants. Ils sont en relation avec les autres et développent des amitiés. L'activité physique enseigne aussi des habiletés de vie importantes, comme le leadership, la résolution de problèmes et la coopération.

L'activité physique aide aussi l'enfant à réfléchir et aide ses habiletés d'apprentissage. Ça améliore sa concentration, sa mémoire, et sa performance académique!

Et surtout, l'activité physique, pendant les premières années, favorise de saines habitudes de vie.

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 ont 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