

En tant que parent, gardien ou grand-parent, nous pouvons tous faire une différence dans la vie de nos enfants. 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 vous aider, et aider les enfants dans votre vie, à commencer à bouger!

5. Bougez tous les jours

Intégrez l'activité physique dans votre vie quotidienne. Avec votre enfant, essayez de descendre de l'autobus un ou deux arrêts plus tôt et marchez le reste du trajet, ou prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Essayez aussi d'utiliser les moments libres de votre journée pour être actif. Vous pouvez chanter une chanson qui fait bouger les enfants lorsque vous attendez pour un rendez-vous par exemple, ou prendre une marche en famille après un repas.

4. Soyez créatifs avec l'activité physique

Les équipes sportives et les leçons de sports ne sont pas les seules façons d'aider les enfants à devenir actifs. Vous pouvez utiliser les ressources dans votre communauté comme les terrains de jeu ou les parcs.

Des cordes à sauter et des ballons peuvent être utilisés pour plusieurs jeux... ainsi que des articles ménagers comme des paniers à linge, des draps et des éponges.

Un jeu comme "Jacques a dit.." ou la chanson « tête, épaules, genoux, orteils » ou un jeu de chat peut être joué quasiment partout! Il faut juste s'assurer qu'il n'y ait pas de risque de blessures graves.

3. Prenez le temps pour faire de l'activité physique

Laissez les enfants jouer librement, sans être dirigés par des adultes. Encouragez vos enfants à utiliser leur imagination et à inventer leurs propres jeux et activités.

Les enfants devraient explorer le jeu à l'intérieur et à l'extérieur. Saviez-vous que les enfants sont plus actifs lorsqu'ils sont à l'extérieur? Profitez de tous les climats et laissez votre enfant jouer dans la neige, sauter dans les piles de feuilles ou danser sous la pluie!

Des préparatifs sont parfois nécessaires pour jouer à l'extérieur. Assurez-vous que votre enfant soit bien habillé pour la température pour qu'il soit à l'aise pour jouer à l'extérieur. Pendant l'hiver, ça inclut de porter plusieurs couches de vêtements, des chapeaux, des gants et des bottes. Pendant l'été, ça inclut de porter des chapeaux, d'utiliser de la crème solaire et de boire de l'eau.

2. Rendez l'activité physique amusante!

Assurez-vous que l'activité physique soit amusante. Si vos enfants s'amuse, ils voudront continuer à être actif! Laissez vos enfants choisir le jeu auquel ils veulent jouer ou l'équipement qu'ils veulent utiliser. Aussi, essayez plusieurs activités, jeux, et sports différents pour que vos enfants trouvent ce qu'ils aiment.

Il faut aussi se rappeler que le choix du bon moment est essentiel. Puisque les enfants ont des capacités de concentration très courtes, assurez-vous que les activités se produisent pour des périodes qui sont très courtes, avec beaucoup de variété.

Rappel: Vous avez un rôle important à jouer

En tant que modèle positif, vos enfants vous admirent! Vous devez leur donner l'exemple d'une vie active et participer avec eux . lorsqu'ils sont actifs. Rappelez-vous que vos enfants dépendent de vous pour être actifs. Si vous vous inquiétez de votre niveau d'habiletés, vous pouvez apprendre avec vos enfants! Ça leur donnera de beaux souvenirs pour des années à venir!

Aussi, rappelez-vous d'être enthousiaste et positif... et de toujours encourager vos enfants.

Donnez à vos enfants un départ actif et ils auront plus de chance à vivre une vie saine et heureuse!

Pour plus de renseignements, des conseils ou des idées d'activités, visitez:
www.avousdejouerensemble.ca