



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Activité physique pour les 4 à 6 ans

L'activité physique est importante pour tous les enfants – particulièrement les enfants de la maternelle, qui sont dans l'ensemble moins actifs que les plus jeunes.

Pour les enfants de 4 à 6 ans, l'activité physique c'est jouer énergiquement, assez pour transpirer et respirer un peu plus vite.

Directives en matière de mouvement sur 24 heures

Bouger

- Les enfants de 3 et 4 ans devraient être physiquement actifs au moins 180 minutes par jour, incluant au moins 60 minutes de jeu énergétique – bouger plus, c'est encore mieux.
- Les enfants de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes d'activité aérobique d'intensité moyenne à élevée et plusieurs heures d'activités physiques d'intensité légères chaque jour. Des activités physiques d'intensité élevée et des activités pour renforcer les muscles et les os devraient être intégrées au moins 3 jours par semaine.

Dormir

- Pour ceux âgés de 4 ans, de 10 à 13 heures par jour, pouvant inclure une sieste, avec des heures de coucher et de lever régulières.
- Pour ceux âgés de 5 à 13 ans, de 9 à 11 heures de sommeil sans interruption, avec des heures de coucher et de lever régulières.

S'asseoir

- Le temps de loisir passé devant un écran devrait être limité à une heure pour les enfants âgés de 4 ans et à deux heures pour ceux qui ont de 5 à 17 ans.
- Les enfants devraient passer un minimum de périodes prolongées en position assise.

Bienfaits

Chez l'enfant, l'activité physique :

- renforce le cœur, les poumons, les os, les muscles et les articulations
- renforce sa confiance en ses habiletés motrices
- favorise l'estime de soi
- aide à gérer le stress
- favorise les liens d'amitié
- renforce les habiletés de leadership
- aide à se préparer à apprendre
- aide à mieux réussir à l'école

L'activité physique favorise également les bonnes habitudes qui mènent à une vie saine et active. En se donnant des bases solides, les enfants resteront physiquement actifs en grandissant, car l'activité physique fera partie intégrante de leur vie. Ils resteront en santé et éviteront certaines maladies liées au vieillissement.





À vous de jouer ensemble!

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Habiletés à développer

Voici des habiletés motrices que vous pouvez aider votre enfant de maternelle à développer :

- marcher sur une ligne droite
- changer de direction en courant
- lancer et attraper un ballon
- grimper sur les appareils au terrain de jeu
- sauter à un pied
- sauter à la corde

Trucs

Pour aider votre enfant à développer ses habiletés motrices, vous pouvez :

- lui donner des occasions d'être actif grâce à des jeux, des loisirs et des sports;
- choisir des activités appropriées à son âge et à son niveau d'habileté;
- lui donner souvent l'occasion de répéter les mêmes mouvements, pour les apprendre et les pratiquer;
- être un modèle actif et jouer avec votre enfant;
- vous assurer que l'activité est amusante afin que votre enfant développe le plaisir d'être actif;
- encourager votre enfant à inventer ses propres jeux;
- essayer quelque chose d'actif au lieu de regarder la télé;
- encourager votre enfant à jouer dehors, car les enfants sont plus actifs à l'extérieur;
- lorsque c'est possible, circuler à pied au lieu de prendre la voiture;
- mettre une minuterie et prendre une pause toutes les heures pour faire une courte activité énergique comme une chanson ou un jeu actifs;
- prévoir une boîte remplie de suggestions d'activités pour les moments d'ennui.

Idées d'activités

Voici des exemples d'activités pour faire bouger votre enfant :

- Aider votre enfant à construire une course à obstacles
- Jouer au ballon
- Jouer au hockey avec des nouilles de piscine au lieu de bâtons
- Dessiner un jeu de marelle avec de la craie
- Jouer à « Quelle heure est-il, M. le loup? »
- Aller à la patinoire ou dans les jeux d'eau
- Demander à votre enfant de reproduire les lettres de l'alphabet avec ses bras et ses jambes
- Essayer de tenir en équilibre une pochette de fèves sur la main, sur l'épaule ou sur la tête en marchant
- Jouer à « Jean dit »
- Faire une chasse au trésor dans le voisinage

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Références

Société canadienne de physiologie de l'exercice (<http://www.csep.ca/fr>)

Outil de dépistage du district de Nipissing (<http://www.ndds.ca/canada-fr>)

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca.