

À vous de jouer ensemble – L'activité physique pour les enfants

Narratrice: L'activité physique est une partie importante du développement des enfants et la petite enfance est le meilleur temps pour leur donner un bon départ. L'activité physique pour les enfants de 6 ans et moins n'a pas besoin d'être structurée! Inscrire ses enfants dans une équipe ou leur faire suivre des cours sont des bonnes options. Mais finalement, l'important est de les faire bouger! Ça les aidera à grandir, à être en bonne santé et à profiter de l'activité physique tout au long de leur vie.

Avant de les laisser aller sur un terrain de sport ou dans un terrain de jeu, les enfants doivent développer des capacités de mouvement simples, comme courir, grimper, lancer ou attraper. En d'autres termes - le savoir-faire physique. Le savoir-faire physique se développe lorsque les enfants ont l'opportunité de jouer et d'essayer de nouvelles choses en bougeant.

L'activité physique peut vouloir dire différentes choses pour différents groupes d'âge... Pour des nourrissons, c'est s'étirer, rouler, s'agripper, et marcher à quatre pattes...

Pour les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire, c'est danser, courir, ou explorer.

Pour les enfants plus âgés, ça peut être de sautiller et de faire du vélo.

Les enfants devraient être actifs tous les jours, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur. Quand les enfants sont à l'extérieur, ils bougent plus, sont moins assis et jouent plus longtemps! Ça leur donne l'environnement idéal pour expérimenter avec leurs mouvements, tester leurs limites physiques et essayer différents types de jeux.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice a produit des Directives en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance, les enfants et les jeunes.

Les enfants âgés de moins d'un an devraient être actifs plusieurs fois par jour – surtout à travers des jeux interactifs au sol. Cela inclut au moins 30 minutes de temps passés sur le ventre, réparties pendant la journée, lorsqu'ils sont éveillés.

Les tout-petits âgés d'un à 2 ans devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique au cours de la journée - peu importe l'intensité.

Les enfants d'âge préscolaire de 3 à 4 ans devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique au cours de la journée, dont au moins 60 minutes de jeu énergétique.

Et les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique, d'intensité modérée à élevée tous les jours. Vous pouvez savoir si les enfants sont à cette intensité s'ils transpirent et s'ils respirent fortement. Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient aussi faire des activités qui renforcent les muscles et les os au moins trois fois par semaine. Celles-ci peuvent être des activités où ils supportent leur propre poids comme grimper, sauter et jouer dans un terrain de jeu.

Les Directives en matière de mouvement sur 24 heures incluent des renseignements sur le comportement sédentaire, c'est-à-dire la quantité de temps où les enfants ne bougent pas lorsqu'ils sont éveillés. La limite de temps maximale qu'un enfant devrait regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo fait partie de ces Directives.

Il n'est pas recommandé que les enfants de moins de deux ans soient exposés à des écrans.

Pour les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour. Et, pour les enfants de 5 à 11 ans, il devrait être limité à moins de deux heures par jour.

Le sommeil fait aussi partie des Directives. Une quantité suffisante de sommeil de bonne qualité, avec des heures de coucher et de lever régulières est importante pour la santé.

Pour avoir encore plus de bienfaits pour la santé, remplacez le temps sédentaire passé devant un écran par plus de jeu énergique, et remplacez le jeu intérieur par du jeu extérieur, tout en maintenant une durée de sommeil suffisante.

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