

Orientation 11

Jouer dehors tous les jours et le plus souvent possible

L'importance du jeu à l'extérieur

Le jeu à l'extérieur permet de pratiquer des activités plus soutenues et de grande énergie, d'exécuter des grands mouvements dans tous les sens et d'accomplir des gestes moteurs différents de celles qu'on fait à l'intérieur. Ces activités sont très importantes, car l'enfant passe la majeure partie de sa journée dans un espace relativement restreint, avec plusieurs d'autres enfants.

La richesse des lieux extérieurs

Jouer dehors, dans une variété de lieux, permet aux enfants de vivre des expériences motrices et sensorielles variées, selon les saisons. Les enfants entre en contact avec la nature et ses éléments, ce qui les pousse naturellement vers les explorations motrices : attraper, tourner, ramper, ramasser, etc.

Les contraintes du jeu à l'extérieur

Le mauvais temps, le froid ou la chaleur ne devraient pas constituer des freins pour amener les enfants dehors, car l'adaptation aux différences de température renforce la résistance et la défense immunitaire contre les maladies.

Il convient également de communiquer avec les parents afin que ce derniers veillent à vêtir leur enfant adéquatement pour le jeu à l'extérieure en fonction de la température.

FES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- ❖ Jouer à l'extérieure plus d'une fois par jour, peu importe la saison et la température.
- ❖ Prévoir des activités extérieures dans des lieux diversifiés afin que les enfants puissent vivre des expériences motrices et sensorielles variées.
- ❖ Favoriser les déplacements actifs à l'occasion des sorties réalisées à proximité du milieu de garde.
- ❖ Demander aux parents d'apporter des vêtements de rechange adaptés aux différentes conditions climatiques.
- ❖ Se référer à des normes sur les conditions climatiques pour les sorties extérieures.

