

Les orientations favorisant le jeu actif et le développement moteur

Orientation 8

Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement

Le jeu actif, c'est toute activité ludique qui entraîne un mouvement chez l'enfant.

Le respect des champs d'intérêt particuliers des 0-5 ans

Nous savons que les jeunes enfants ont une faible capacité de concentration et ils passent rapidement d'une activité à l'autre. Donc, il est important de leur proposer des activités diversifiées sur de courtes périodes et d'intensité varié. Quand on observe une faible concentration, la «bougeotte», il est temps de varier l'activité.

L'importance de la motricité globale

Le jeu actif est essentiel entre 0 et 5 ans car c'est à cette période que se forge les habilités fondamentales du mouvement (lancer, attraper, frapper du pied, etc.) et celle de locomotion (ramper, courir, marcher, etc.) Se sont des bases essentielles pour le développement de la motricité fine (utiliser des ciseaux, tenir un pinceau, un crayon, écrire, dessiner, etc.)

L'intensité du jeu actif

Les jeunes enfants sont aptes à faire de l'activité intense et ils y répondent bien. L'activité physique offerte à différente intensité aide à développer leur agilité physique, leur habileté motrice et leur endurance, mais aussi leur croissance osseuse, leur développement physique et prévenir l'obésité.



Des exemples d'activités et de jeu

Poupons

Activités qui sollicitent la motricité globale telles que passer du temps sur le ventre, atteindre ou saisir des ballons ou d'autres jouets, s'agripper, ramper et rouler sur le sol.

2ans et demi à 5 ans

- pédaler sur un tricycle ou une bicyclette; développe la coordination et la puissance des jambes;
- explorer dans les structures de jeu fixes et sur le terrain permet d'adapter ses actions dans des contextes variés;
- marcher et courir sur différentes surfaces développe l'équilibre et l'agilité;
- grimper développe la coordination et le rapport à la gravité;
- jouer au ballon avec les pieds et les mains, faire des courses à obstacles, parcourir des labyrinthes stimule l'équilibre, la coordination et l'agilité;
- danser et réaliser des activités d'expression corporelle stimule le sens du mouvement, l'équilibre et affine le contrôle des actions.

LES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- ❖ Réserver plusieurs périodes où l'enfant peut jouer activement au cours de la journée.
- ❖ Offrir des occasions de jouer activement où l'intensité est plus soutenue : des jeux de grande énergie!
- ❖ Proposer des activités et des jeux variés adaptés aux capacités et au stade de développement des enfants, tout en tenant compte de leurs préférences;
- ❖ Permettre aux enfants de faire des choix, de créer et d'amorcer leurs propres jeux actifs.
- ❖ Privilégier les activités et les jeux qui favorisent le développement des habiletés de motricité globale.