

De saines habitudes de vie



Bouger, c'est important. Cela favorise la croissance, donne une meilleure posture, un meilleur équilibre et une meilleure estime de soi. En service de garde, les périodes de jeu sont évidemment propices au mouvement. Mais le mouvement peut aussi s'intégrer à plusieurs autres moments de la journée. Il revient à l'éducatrice ou à l'éducateur d'alterner les périodes de jeu plus sédentaire et les périodes de jeu actif.

Une bonne façon de favoriser le jeu actif, c'est de dynamiser les activités plus sédentaires et les activités de routine et de transition. Pour y arriver, l'éducatrice ou l'éducateur doit proposer aux enfants des façons de bouger davantage au cours de certaines périodes de la journée où, normalement, ils seraient plus sédentaires.

L'éducatrice ou l'éducateur pourrait par exemple proposer aux enfants de devenir eux-mêmes des personnages, au lieu de jouer avec un théâtre de marionnettes traditionnel. Cette façon de faire dynamiserait le jeu en favorisant le mouvement.

Exercice

Essayez de dynamiser ces exemples pour favoriser le mouvement chez les enfants.

ACTIVITÉ	FAÇON DE DYNAMISER L'ACTIVITÉ
Se diriger dans un autre local	
Ranger les jouets	
Faire la causerie	

Réponses

Voici des exemples de façons de dynamiser certaines activités. Comparez-les à celles que vous avez trouvées pour évaluer vos réponses.

ACTIVITÉ	FAÇON DE DYNAMISER L'ACTIVITÉ
Se diriger vers un autre local	Demander aux enfants de se déplacer en faisant des petits sauts.
Ranger les jouets	Mettre de la musique rythmée et demander aux enfants de ranger les jouets en suivant le rythme.
Faire la causerie	Demander aux enfants de mimer ce qu'ils souhaitent exprimer aux autres.

