

ERGOTRUC - Milieu de garde

Plein feu sur le jeu libre et actif!



Saviez-vous que?

Comme discuté dans l'infolettre de ce mois-ci, le jeu libre et actif se définit comme « **toute activité ludique qui entraîne un mouvement. Il est libre, spontané, non dirigé par l'adulte et source d'un grand plaisir. L'enfant amorce et crée son propre jeu.** »[1]

Ce type de jeu a des répercussions positives sur le développement global de l'enfant, et ce, sur tous les plans (physique, langagier, cognitif, affectif et social).

Par ailleurs, dans une société de plus en plus sédentaire et où la technologie est omniprésente, il est important de se rappeler que la société canadienne de pédiatrie émet les recommandations suivantes :

Temps d'écran :

- 0 à 2 ans : aucune exposition;
- 2 à 4 ans : 1 heure/jour MAXIMUM (moins c'est mieux);
- 5 ans et plus : limiter à 2 heures/jour le temps de loisir passé devant un écran.

Activités physiques :

- 0 à 1 an : plusieurs fois par jour, surtout des jeux interactifs au sol;
- 2 à 5 ans : cumul de 180 minutes/jour (peu importe l'intensité);
- 5 ans et plus : 60 minutes/jour d'intensité modérée à élevée.

Ainsi, **faire la promotion du jeu libre et actif représente un excellent moyen de soutenir nos enfants dans le développement de leur plein potentiel** et de les aider à devenir des êtres épanouis sur tous les plans!

SVP, se référer à l'infolettre pour en savoir plus!



Suggestions et recommandations pour promouvoir le jeu libre et actif en milieu de garde

- Jouer dehors le plus possible avec un minimum d'intervention de l'adulte;
- Faire l'accueil des enfants à l'extérieur le matin et être dehors pour la période de départ en fin de journée;
- Laisser à la disposition des enfants du matériel de jeux varié, sans nécessairement imposer des activités avec. Faire des rotations du matériel rendu disponible;
- Amener les enfants dans des parcs ou des boisés limitrophes;
- À l'intérieur, aménager les espaces de sorte que les enfants puissent bouger, sauter, rouler, enjamber, grimper, courir...;
- Permettre la chahuterie, sous supervision;
- S'assurer que les enfants sont habillés convenablement (vêtements adaptés à la température, vêtements confortables permettant le mouvement). Sensibiliser les parents. Prévoir un bac de vêtements de secours au besoin!;
- Trouver le juste équilibre entre les règles mises en place pour assurer la sécurité des enfants et l'opportunité pour eux de vivre des défis ou de prendre des risques calculés.



La puce à l'oreille :

Psitt! C'est bien connu, chaque enfant se développe à son rythme. Toutefois, si vous êtes préoccupé par certains défis que vit l'un de vos élèves dans son [développement](#), l'ergothérapeute est un professionnel de la santé qui peut possiblement lui venir en aide. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à en contacter un ou à en parler aux parents!

- [M'abonner pour recevoir les infolettres](#)

Contactez-nous par téléphone: 1-866-611-3746, par [courriel](#), notre page [Facebook](#).

En plus, le 1^{er} contact est sans obligation de votre part!

[Cliquez ici pour nos coordonnées](#)



ENVOYER À UN AMI



SITE WEB



BLOGUE



f

[1] Document : Attention! Enfants en mouvement.