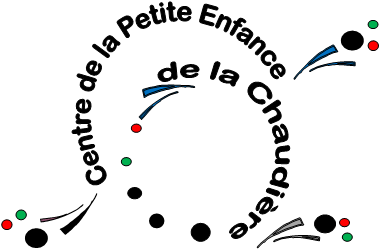
******

***Politique sur les saines habitudes de vie***

***CPE de la Chaudière***

CA 24 mars 2015

Mise à jour 10 mars 2020



Table des matières

Préambule 3

Orientations favorisant le jeu actif et le développement moteur ……………………………….5

Orientation 1

Offrir, au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement 6

Orientation 2

Limiter le temps consacré aux activités sédentaires7

Orientation 3

Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis8

Orientation 4

Jouer dehors tous les jours, le plus souvent possible 9

Orientation 5

Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire à l’intérieur comme à l’extérieur 10

Définitions11

Aide- mémoire : Intégrer l’activité physique au quotidien 13

**Intégrer l’activité physique aux moments de vie (banque d’activités) 14**

**Références …………………………………………………………………………………………………………………………20**

**Charte des températures …………………………………………………………………………………………………..21**

***Préambule***

*Les services de gardes éducatifs du Québec se doivent, entre autre, d’offrir aux enfants un environnement favorable au développement de saines habitudes de vie autant au niveau alimentaire que physique. Bouger est tout aussi nécessaire à l’acquisition d’habitudes favorisant la santé physique, psychologique que de se nourrir sainement.*

*Les fondements de cette politique reposent sur la loi, les règlements, le programme éducatif « Accueillir la petite enfance » et sur le cadre de référence Gazelle et Potiron du Ministère de la Famille. Selon le programme éducatif, grandir et se développer est une démarche essentiellement « active » dont l’enfant est le maître d’œuvre. D’où vient l’expression « apprentissage actif » pour signifier que c’est en agissant que l’enfant construit sa connaissance de lui-même, des autres et de son environnement.*

*Au CPE de la Chaudière , les orientations visent de permettre à l’enfant le mouvement et de l’intégrer au quotidien de l’enfant lors des activités usuelles, de routines et de transitions (ex : lors des déplacements). Le jeu actif et les sorties extérieures demeurent un atout important au CPE. De plus, il faut voir à ce que l’enfant ressente du plaisir à bouger, il faut lui donner l’occasion de bouger le plus souvent possible et leur proposer des activités physiques variées et adaptées à leur développement. Le CPE est un complément à la famille en matière de saines habitudes de vie. Il faut retenir que l’activité physique prévient les problèmes de santé et améliore la réussite scolaire de nos enfants.*

[](http://www.google.ca/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=&url=http://www.participaction.com/fr/voici-7-bienfaits-de-lactivite-physique-reguliere/&ei=7h7VVKXwK8OeyATPp4DACA&bvm=bv.85464276,d.aWw&psig=AFQjCNHqKrC_7GlbmydobVgHPch1pN0m8w&ust=1423339631250473)

La consommation d’aliments sains et l’acquisition d’habilités motrices sont des composantes fondamentales du développement global des enfants et des éléments essentiels pour façonner les apprentissages. Plus l’enfant bouge plus il fait confiance à ses capacités physiques durant l’enfance et l’adolescence.

Un développement moteur adéquat permet d’acquérir des habiletés de locomotion (Ramper, marcher, courir,), de contrôle d’objets (saisir, manipuler) d’affiner la maîtrise de son corps (tonus musculaire, posture, coordination) tant en terme de motricité globale que fine ainsi que les autres dimensions du développement de l’enfant.

Le programme éducatif et la loi des services de garde nous amènent à s’orienter de plus en plus vers de saines habitudes de vie. Les études démontrent clairement que l’activité physique prépare les enfants à acquérir la maturité pour les apprentissages scolaires.

Chacun des gestes que l’on donne l’occasion de faire à l’enfant l’amène à se pratiquer et à développer ses habiletés motrices et le guide vers la réussite scolaire.

Notre tâche est de penser et de proposer du matériel et des activités qui permettent à l’enfant de bouger le plus possible, il faut l’encourager dans son jeu actif, le laisser manipuler, faire ses propres déductions, l’aider à découvrir ses propres réponses, s’amuser bouger avoir du plaisir, jouer dehors offrir des défis à leur mesure, observer et réinvestir nos observations dans le jeu de l’enfant.

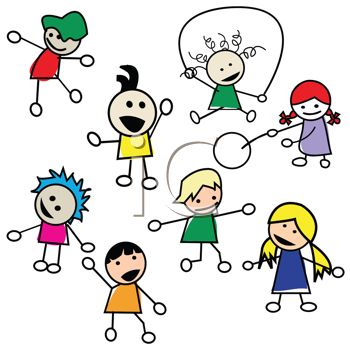
C’est à travers les 5 orientations de Gazelle et Potiron que le CPE de la Chaudière guide ses interventions et équilibre l’organisation des journées. Le développement de l’enfant est au cœur des actions de tous les acteurs du milieu.

******

# Vive le jeu actif et ses bienfaits!!!!!

**Orientations**

* **Offrir au cours de la journée, plusieurs occasions de jouer activement**
* **Limiter le temps consacré aux activités sédentaires**
* **Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis**
* **Jouer dehors tous les jours le plus souvent possible.**
* **Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l’intérieur comme à l’extérieur**



***Orientations favorisant le jeu actif et le développement moteur***

**Orientation 1.**

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

***Les pratiques à privilégier sont :***

* 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.

Les jeux soutenus aident l’enfant à : canaliser leur énergie, réduire les tensions, l’agitation et les comportements agressifs. En plus de développer leur agilité physique, leurs habiletés motrices et leur endurance, le jeu soutenu aide à la croissance osseuse et physique, en plus de prévenir l’obésité.

* Proposer des jeux et des activités 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 (rendre le matériel disponible)
* Privilégier les activités et les jeux qui favorisent le développement des habiletés de motricité globale.

***Hé en action!***

* Observer pour planifier et réinvestir les observations dans l’application
* Donner le temps à l’enfant de se rendre au bout de ses jeux et d’avoir du plaisir
* Animer les routines et les déplacements de façon ludique, établir un rituel de sieste : matelas musical, rame, vélo, yoga…
* Faire participer les enfants dans l’organisation des jeux et activités ex : lors d’un pique-nique les enfants transportent le repas, installent et sortent le matériel nécessaire,…
* Sortir les trotteurs
* Sauter sur les pastilles de couleurs (relevé le défi et comprendre des consignes simples)
* Faire des parcours moteurs
* Rouler avec les planches
* Danser avec de la musique
* Ballon sauteur
* Glisser à la montagne
* Proposer des jeux coopératifs et compétitifs (tag, roi de la montagne, Québec / Lévis…)
* Courir sur la piste cyclable
* Prendre des marches dans le quartier
* Faire connaître les espaces verts ou naturels à proximité du CPE
* Barre de lever pour les poupons, bloc moteur dans le local
* Utiliser davantage le corridor, salle motrice
* Traîneaux, Trottinettes, chariots…
* Pousser les meubles dans le local et les laisser sortir le matériel que les enfants désirent pour bouger

**Orientation 2.**

**Limiter le temps consacré aux activités sédentaires**

Intégrer le mouvement aux activités sédentaires, varier la façon de faire dessiner, histoire animée,

chanson animée en bougeant et en dansant …

Animer les routines et transitions (voir routines animées)

Penser mouvement

***Les pratiques à privilégier sont :***

* Éviter de prolonger les activités sédentaires
* Entrecouper les activités sédentaires d’activités qui engendrent une plus grande dépense d’énergie
* Dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition
* Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité
* Éviter l’utilisation de la télévision, des écrans ou d’équipement audiovisuel (0à2 ans sans télé, 2 à 5ans moins d’une heure par jour avec le temps passé à la maison)

***Hé en action!*Orientation 3.**

* Sensibiliser les parents sur l’importance du jeu extérieur pour le développement moteur de l’enfant
* Animer les transitions de façons actives, se déplacer au vestiaire en sautant, rampant, reculant…
* Permettre à l’enfant de participer lors du service des repas et collations ex : se lever pour le 2e service au repas, desservir, prendre la collation à différents endroits dans le CPE, donner des responsabilités,
* Faire participer les enfants à la préparation des activités et au nettoyage… (transporter, lever, pousser…)
* Chanter debout et danser, faire des rondes, *workids, workout*.
* Utiliser le *time-timer* pour marquer le temps
* Changer les positions pour dessiner, planches à roulettes, sur le ventre, sur le mur, à la fenêtre…
* Varier les déplacements : instaurer la boîte à déplacements
* Utiliser des histoires pour initier la période de sieste : Mme Biscuits
* Faire participer les enfants dans l’exécution des différentes tâches de la journée toujours dans le plaisir (force, habileté, manipulation…)
* Limiter les temps d’attentes
* Permettre à l’enfant de faire ses choix de jeux lui permettant de faire des apprentissages actifs

**Encourager le jeu actif par des activités plaisantes et ponctuées de défis**

Il faut être disponible et être auprès des enfants pour être en mesure de leur offrir des nouveaux défis ou les soutenir dans l’acquisition des nouvelles habiletés motrices. Les sorties extérieurs ne sont pas une période de surveillance mais bien une période d’intervention spontanée et de stimulation.

Le rôle de l’éducatrice à l’extérieur est donc d’observer l’enfant jouer afin de l’amener graduellement à développer son plein potentiel (étayage).

***Les pratiques à privilégier sont :***

* Encourager le plus possible les enfants à prendre l’initiative de leurs jeux actifs
* Soutenir l’autonomie des tout-petits dans leurs jeux (intervention démocratique être disponible)
* Intégrer des défis stimulants et variés aux activités proposées (ZPD)
* Soutenir les réussites physiques et motrices des enfants
* Proposer des activités qui favorisent l’égalité entre les sexes et dépourvues de stéréotypes

***Hé en action!***

* Sortir différentes sortes de roulants : vélos, trottinettes, planche, tricycle, trotteurs…
* Mettre à disposition du matériel pour créer des parcours moteur et en monter pour donner l’idée
* Sortir du matériel et prendre soin d’accompagner l’enfant dans l’usage du matériel pour l’aider à relever des nouveaux défis et avoir du plaisir
* Utiliser le bloc moteur et faire autrement que dans la règle, imager, animer, laisser l’enfant l’exploiter de façon sécuritaire en laissant la place à la créativité
* Organiser des défis à la capacité des enfants en utilisant les mouvements fondamentaux de locomotion (course, galop, marche, pas chassés, saut en longueur…) et de manipulation (lancer, toucher, attraper…)
* Proposer et animer des jeux d’équipes et soutenir l’enfant dans son jeu (soccer, basket, multi ballons…)
* Proposer des défis adapter à l’enfant dans l’utilisation de la balançoire (tonus, jambe, élan)
* Planifier les rassemblements de façon à ce que les enfants augment les battements du cœur ex : se rendre au fond de la cour et courir jusqu’à la porte)
* Mettre le matériel d’habiletés motrices et de motricité globale à la disposition des enfants
* Encourager le jeu actif et offrir des médailles ex : champion du pelletage…
* Utiliser différents moyens pour aider l’enfant à se relaxer : yoga des animaux, on imite le dessin jeu de l’ours polaire
* Varier les positions pour dessiner
* Inviter les grands à aider les petits (pousser un chariot, tirer un traîneau, lancer un ballon, pousser les balançoires…)
* Offrir des sorties ayant comme objectif le jeu actif ex : Mille Pattes, gym, camp…

**Orientation 4.**

**Jouer dehors tous les jours le plus souvent possible.**

Le jeu extérieur favorise la stimulation des habiletés de motricité globale en permettant de pratiquer des activités plus soutenues ou de grande énergie, d’exécuter de grands mouvements dans tous les sens (courir, grimper, glisser, sauter) et d’accomplir des gestes moteurs différents (ramper sous une table de pique-nique, s’accroupir derrière un buisson, etc.) Le besoin vital de se mouvoir n’est pas convenablement satisfait dans les locaux utilisés par l’enfant, d’où l’importance de donner accès à des espaces de jeu à l’extérieur, et ce, peu importe la saison.

Une vie saine et active suppose une large part au grand air. Sortir tous les jours en tout temps peu importe la température il s’agit de prévoir et de planifier les vêtements nécessaires. De plus, l’adaptation aux différences de température est un moyen de renforcer le système immunitaire contre les maladies.

***Les pratiques à privilégier sont :***

* Jouer à l’extérieur 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 le déplacement actif 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 planifier les sorties extérieures (tableau p.21 )

***HÉ EN ACTION!***

* Favoriser le jeu actif en tout temps
* Utiliser l’environnement immédiat au CPE :
  + Prendre des marches et varier le tempo (servir de modèle à l’enfant, faire du modelage)
  + Utiliser le stationnement, se promener dans la forêt,
  + Aller glisser sur la butte du voisin
  + Promenade sur la piste cyclable de la ville
  + Promenade aux parcs de la ville (jeu d’eau, structures motrices, jeu de ballons, course…)
* Sortir du matériel, cerceaux, ballons, trotteur, foulard, poutre, sports divers…
* Construire une glissade avec les enfants
* Monter un parcours moteur
* Danser
* Jouer à des jeux coopératifs ex : Jean dit…
* Jouer dehors en tout temps
* Jeu d’équipe hockey, soccer… en toutes saisons
* Ouvrir et fermer dehors
* Faire une journée jouets jeux extérieurs seulement (calendrier du mois)
* Ateliers à l’extérieur
* Prendre la collation dehors
* Varier les jeux peu importe la saison (tondeuse l’hiver, camion…)
* Utiliser les différents airs de jeux à l’extérieur pour se retrouver avec des groupes restreints
* Utiliser les balcons en cas de pluie
* Décorer la cour pour stimuler l’envie de jouer
* Jeux d’eau, piscine, obstacles…Jeux coopératifs et compétitifs, cachette, marathon, course aux couleurs
* S’impliquer dans le jeu de l’enfant et faire durer le plaisir
* Pousser les limites des permissions avec supervision et permettre des jeux de boxe, épée…

**Orientation 5.**

**Aménager un environnement stimulant, fonctionnel et sécuritaire, à l’intérieur comme à l’extérieur**

L’aménagement du lieu physique doit être considéré comme un éducateur en soi, il doit être adapté aux besoins des enfants. L’aménagement des airs de jeux intérieurs et extérieurs doit être organisé de façon conviviale et stimulante et il doit faciliter le déroulement efficace des jeux actifs tout en proposant des défis adaptés au niveau de développement des enfants. Au besoin, il faut libérer des espaces pour permettre à l’enfant d’utiliser des gestes avec amplitude. De plus, il faut rendre le matériel accessible, varié, attrayant et adapté aux capacités de l’enfant ce qui aide de garder l’enfant dans sa zone proximale de développement.

Il demeure important de bien doser la sécurité, cependant, il faut permettre à l’enfant de prendre des risques et de relever des défis à la hauteur de ses capacités. C’est à travers des expériences qui l’amènent à grimper, sauter, glisser que l’enfant qui joue développera et appliquera les comportements d’autoprotection nécessaires à sa sécurité. La sécurité passe par des consignes claires et une planification adéquate.

***Les pratiques à privilégier sont :***

* Planifier adéquatement une activité quant au lieu et au matériel
* Privilégier l’achat de petit matériel attrayant, polyvalent, adapté au stade de développement de l’enfant
* Faciliter l’accès au matériel de jeu
* Privilégier une rotation du matériel de jeu entre le personnel éducateur pour diversifier l’offre et créer de la nouveauté
* Maximiser l’espace disponible pour le jeu actif et les activités motrices
* Aménager l’environnement de façon qu’il propose des défis stimulants et variés

***Hé en action!***

* S’assurer que les enfants ont des vêtements adaptés aux différentes conditions climatiques et sensibiliser le parent à ce qu’il prévoit en conséquence
* Favoriser le jeu actif initié par l’enfant
* Faire une rotation du matériel régulièrement (lourd, léger, bâton rythmique…)
* Offrir des activités animées qui permettre à l’enfant de bouger et d’augmenter son rythme cardiaque
* Lors de la période des ateliers, prévoir un atelier qui permet à l’enfant de bouger
* Offrir un coin exercice régulièrement
* Utiliser la grande salle comme extension du local
* Ouvrir 2 locaux pour créer plus d’espace
* Planifier, initier, animer des activités à intensité élevée à l’intérieur comme à l’extérieur
* Offrir du matériel diversifié autant à l’intérieur qu’à l’extérieur
* Rendre le matériel disponible (ballon, tunnel, cerceaux…)
* Mettre à la disposition des enfants du matériel « d’exploration » pour jouer dans la nature (ex : loupe, filet…)
* Profiter de l’environnement

Définitions

|  |  |
| --- | --- |
| Jeu | Source de plaisir, de divertissement, permet de développer des habiletés motrices, affectives, sociales, cognitives, et langagières. |
| Actif | Se réfère au mouvement, au fait de bouger et d’être physiquement actif. |
| Jeu actif | Toute activité ludique qui entraîne un mouvement, solliciter différentes parties du corps et à des intensités variées. |
| Apprentissage actif | C’est en agissant que l’enfant construit sa connaissance de lui-même des autres et de son environnement. |
| Développement moteur | Développement de l’ensemble des fonctions : anatomiques, physiologiques, neurologiques et psychologiques. |
| Psychomotricité | Illustre le lien entre le cerveau et le corps. |
| Habiletés de motricité globale | Incluent les grands mouvements du corps comme les habiletés de locomotion (ramper, marcher, courir, rouler…) et les habiletés fondamentales de mouvement (lancer, attraper, frapper du pied, déplacer un objet lourd, etc.). |
| Habiletés de motricité fine | Incluent les mouvements plus précis du corps et de contrôle d’objet (manipuler un crayon, manger à l’aide d’ustensiles, utiliser des ciseaux.). |
| Autres composantes orientant le développement de la motricité globale et fine | Le schéma corporel, latéralité, organisation spatiale, organisation temporelle et le contrôle de l’équilibre. |
| Activité sédentaire | Qui demande peu d’énergie, sollicite peu de mouvements, généralement en position assise ou couchée ex : être dans une poussette réaliser des activités en position assise au sol ou à la table, une chaise haute, regarder la télévision, etc. |
| Intensité faible | Activité qui demande peu d’effort au corps ex : se tenir debout, peindre, marcher lentement, se déguiser, etc. |
| Intensité modérée | Activité en mouvement, qui demande un effort, sans toutefois augmenter le rythme cardiaque et la chaleur corporelle. |
| Intensité élevée | Activité qui augmente les battements du cœur, qui hausse la température du corps et qui active les muscles ex : courir, sauter, jouer avec des ballons, etc. |
| Mouvements fondamentaux – Mvt de locomotion | Course, galop, pas de géant, cloche-pied, pas chassés et saut en longueur. |
| Tonus musculaire | C’est l’état permanent de tension qui s’exerce sur les muscles afin de s’opposer à l’action de la gravité sur le corps humain.  Il a pour fonction d’assurer :   * le maintien des positions antigravitaires et de la posture (par le jeu des contractions toniques), * la préparation à la contraction phasique (mise en tension de l’élasticité musculaire). * la base de la motricité (volontaire ou non), du langage, de la communication non verbale et de l’expressivité ; * le soutien (et l’expression) de l’éveil, de la vigilance, de la motivation et de l’intention (en lien avec les facteurs psycho-émotionnels et affectifs). |
| Évolution du mouvement | mouvements réflexes (marche automatique, succion…)  mouvement rudimentaires (stabilisation du tronc, posture assise)  mouvements fondamentaux (marcher, courir, sauter…)  mouvements spécialisés (maintenir son équilibre, lancer, écrire, tenir des ciseaux …) |

[](http://www.google.ca/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAcQjRw&url=http://activeforlife.com/fr/&ei=IwEDVab-Ns2QyAT1uoGoDA&bvm=bv.88198703,d.aWw&psig=AFQjCNECE8G4blUM0Ifk1lpA95JBWn4Xtg&ust=1426346602538974)

# http://www.1001-jeux.com/887-2578-thickbox/ballon-de-foot-en-mousse.jpgAide-mémoire : Intégrer l’activité physique au quotidien

* Est-ce que j’ai varié l**’intensité** des activités proposées?
* Est-ce que je me suis assuré de faire bouger **tout le monde**?
* Avez-vous pensé d’observer où les enfants sont rendus pour offrir des **défis à leur mesure**?
* Avez-vous fait bouger pendant les **routines et transitions**?
* Avez-vous prévu de faire participer activement les enfants **aux repas et collations**, lorsque c’est approprié?
* Avez-vous saisi l’**impact** de l’activité physique sur le développement?
* Servez-vous de **modèle** d’adulte actif?
* Avez-vous pensé organiser un **coin dans votre local qui permet de bouger**?

*Pour orienter nos observations :*

* L’enfant arrive-t-il à **ajuster sa position** selon la situation?
* Regarde-t-il **autour** de lui pour comprendre?
* **Persiste**-t-il ou il abandonne?
* Demande-t-il de l**’aide**?
* Quelle **partie de son corps** utilise-t-il?
* **Qui est actif** et qui ne l’est pas dans la cour?

*L’éducatrice questionne l’enfant :*

* Si je lui propose mon aide, est-ce qu’il poursuit dans le plaisir?
* Y a-t-il quelque chose que tu trouves difficile?
* Qu’est-ce qui est le plus difficile à contrôler?

*Pistes d’idées :*

* Introduire de nouvelles consignes au bloc moteur
* Sortir des ballons pour la dissociation de l’épaule
* Jeux d’orientation spatiale pour développer les notions de face à face, l’un après l’autre, faire le contraire…
* Offrir aux sédentaires des jeux plus actifs et jouer avec eux.

|  |
| --- |
| http://carrefour-education.qc.ca/files/images/grand%20monde%20du%20pr%C3%A9scolaire/GMP_educ_physique01_clr.gif  **Intégrer l’activité physique aux moments de vie** |
| **Accueil et départ**   * Jeux roulants * Différentes postures pour jouer ou dessiner (plat ventre, debout, à genoux…) * Trottinettes * Balles et ballons * Sauter pour aller faire bye bye * http://mde.techsupjgo.com/adultes/wp-content/uploads/2013/01/dessin-parent-et-enfant1.jpgLaisser l’enfant grimper sur nous pour s’asseoir * Sortir le bloc moteur * Faire participer les enfants à ouvrir le local * Laisser les enfants circuler dans le local et encourager le mouvement     **C:\Documents and Settings\Éducatrice\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.IE5\ETM9M3VP\MP900448712[1].jpg**Hygiène (**Lavage des mains)**   * Lors de l’attente, on jogge sur place, on saute, on se tape dans les mains, on s’étire, on s’accroupit… * Passer sur ou sous un banc ou une chaise en attendant et pour se rendre au lavabo * Sortir le tunnel * Ruban rythmique, danse, pompons * Être en action et non en attente * Se déplacer en sautant ou retour en petit bonhomme * Après le lavage des mains on fait des squats en prenant appui ou non sur le dossier de la chaise |
| Hygiène (**Brossage des dents)**   * À genoux * Grimper et sauter du tabouret * Avoir du plaisir ! * http://medias.doctissimo.fr/medias-factory/m/cms/article/doc/5/5/5/3/13555/logo.jpgUtiliser 2 pastilles de couleur pour que l’enfant se déplace vers la salle de bains, trouvez une façon d’imager votre parcours ex : comment vas-tu te déplacer jusqu’à la salle de bains sans tomber dans la   mer et éviter les crocodiles   * Installer une corde au bas de   la porte et faire passer les enfants en-dessous ou par-dessus  http://www.haba-petite-enfance.fr/index.php?rex_resize=345w__wickelkommode-mit-leiter.jpgHygiène **(Changement de couches et toilette)**   * Changer la couche sur un banc * Faire forcer pour se lever * Laisser les enfants monter les escaliers * Respecter l’intérêt pour l’autonomie * Installer un tunnel pour que l’enfant se   rende à la table à langer |
| **Alimentation**   * Permettre à l’enfant de se lever pour se servir et se desservir * Empiler les chaises * Varier les positions pour manger * Retour à sa place en sautant, faire   une pirouette   * Transporter la vaisselle avec l’éducatrice, transporter le bac * En attendant, on joue du piano avec les doigts * Varier les endroits où manger la collation (bloc moteur, …) * Varier les façons de se rendre à la table * Utiliser une tasse à mesurer pour que chacun se serve du lait * Animer des « fausses » recettes en exagérant les mouvements * Couper la banane en rondelles et l’enfant enlève la pelure * Utiliser le ballon stabilisateur lors des repas et collations |
| http://www.littlefeetyoga.com/images/yoga_people.png  **Repos et histoire**   * Histoire animée * Varier les endroits * Varier les postures * Mouvements de style yoga * Massage * Attraper les étoiles * Avec des lampes de poche, faire de grands mouvements * Les matelas se transforment en bateau et on rame, tirer les matelas * Ranger et sortir eux-mêmes les matelas * À l’histoire, on change de place (ex. à la 6ième page…) * Se permettre un fou rire en gang! |
| http://mamatwins.fr/wp-content/uploads/2014/01/enfants-s_habille-tout-seul.jpg  **Habillage**   * Jouer à Jean dit : « Jean dit de mettre tes bottes » * Lancer les mitaines dans le casier * Varier les endroits pour s’habiller * Monter et sauter du banc * Faire des déplacements actifs (sauter sur place, faire la grenouille,…) * Permettre d’avoir suffisamment d’espace pour s’habiller * Faire une course contre les enfants ou utiliser le time-timer * Éviter les temps d’attente, sortir le plus tôt possible dehors * Faire la brouette en sortant 2x2 * Chanter des chansons qui permette le mouvement (promenons-nous dans les bois,…)   **Déplacements**  http://www.thecmr.com/assets/images/articles/catchme.jpg   * La marche des animaux * Avec des pompons les bras dans les airs * En sautant * En joggant * Prévoir un mouvement différent dans les escaliers * Tenir un long papier tout le monde ensemble sans le déchirer * Transporter un objet entre ses jambes * Inventer une histoire mimée * La brouette |
| **Rangement**   * Faire participer les enfants (ex.2x2) pour   transporter un bac plus lourd   * Pousser, tirer un bac (de face, à reculons) * Ranger les jeux en utilisant des pinces * http://www.unmaxdidees.com/public/decoration/rangement/octobre_07/.123447_s.jpgRangement à relais (passer l’objet de côté, par-dessus la tête) * Ranger en dansant au son de la musique * Mettre les jeux sur une serviette et tirer sur la serviette afin de les ranger * Permettre aux enfants de mettre les jouets à laver sur les chariots * En marchant à 4 pattes, pousser l’objet à ranger en le poussant avec les mains, le genou,…   **Autres activités**  \*Le jeu du loup  \*Une course de lutin, sorcière, lapin, chien,…  \*La brouette  \* L’avion  \* La tague  \*Chat-souris  \*Québec-Lévis  \* Parachute  \*Raquette et balle |

Références à consulter :

Programme éducatif Accueillir la petite enfance

Gazelle et Potiron

Université de Sherbrooke : <http://mouvement.feps.usherbrooke.ca>

Educatout

Routines et transitions de Nicole Malenfant

Lucie Brault Simard, 50 jeux extérieurs pour l’hiver

Activités extérieures dans les centres de la petite enfance et les garderies

Le développement global de l’enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs, Caroline

Bouchard.

