

Feuille de travail 3: Activité physique (texte à lire)

## ● **Activité physique**

### **Les enfants ont besoin de se dépenser!**

Les bébés et les enfants en bas âge ont un besoin naturel de bouger. Les parents doivent les y encourager. Quand les enfants se dépensent, ils renforcent leurs muscles, leur cerveau est mieux irrigué et ses cellules peuvent ainsi mieux se développer. Grâce à l'activité physique, les enfants peuvent mieux contrôler leur corps et gagnent en confiance. L'exercice physique est également un excellent moyen de lutter contre l'obésité.

Nous vous présentons ici quelques conseils pour encourager votre enfant à bouger. Posez régulièrement votre bébé sur une couverture. Il pourra ainsi ramper, se retourner, lever sa tête et découvrir l'espace qui l'entoure.

Si votre enfant a deux ans, laissez-le faire seul un petit bout de chemin. Il aura certainement besoin de beaucoup plus de temps que vous pour aller d'un point A à un point B mais il apprendra ainsi à se déplacer et découvrira de nombreuses choses en cours de route. Si votre enfant est fatigué, il pourra retourner dans sa poussette.

Permettez toujours à un petit enfant de bouger de différentes manières: en courant, en sautant, en rampant et en dansant. Les enfants aiment être en équilibre sur un mur en tenant éventuellement la main de leur père ou de leur mère. Amenez votre enfant aussi souvent que possible sur un terrain de jeux ou dans la nature. Si vous ne pouvez pas le promener dehors, vous pouvez faire faire de l'exercice à votre enfant dans sa chambre en créant un parcours avec des matelas et des cartons.

L'activité physique est souvent liée au jeu. L'activité physique et les jeux aident les enfants à s'intégrer, particulièrement s'ils sont timides ou ne peuvent pas bien parler français. En jouant ensemble, les enfants apprennent à côtoyer d'autres enfants.