

LIVRET D'ACTIVITES



Activités culinaires

Jeunes enfants



Activités physiques

Bébés et jeunes enfants



ADES DURHÔNE
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE
D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

292 rue Vendôme, 69003 Lyon
Tél. 04 72 41 66 01 - Fax. 04 72 41 66 02
info@adesr.asso.fr - www.adesr.asso.fr

Partenaires techniques et financiers



ACEPP Rhône

RHÔNE
LE DÉPARTEMENT

ars
Agence Régionale de Santé
Rhône-Alpes

Document créé par Sébastien Goudin, Hynde Skalli et Magalie Dalmais
Relecteurs : Dr Marie-Sophie Barthelet-Derrien, Marie-Claude Blanc et José Braz

Edition décembre 2010

LIVRET D'ACTIVITES

SOMMAIRE

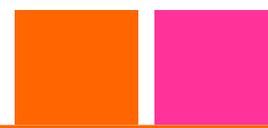


Activités culinaires

- Brochettes de fruits
- Compote ou purée de fruits
- Découverte des fruits et légumes dans leur forme originelle
- Jeu des goûts
- Faire du pain
- Jeu des sens
- Faire pousser du cresson

Activités culinaires

Jeunes enfants



Avant propos :

La néophobie alimentaire (peur que suscitent les aliments nouveaux), est un phénomène banal et universel : tout omnivore manifeste des réticences à introduire à l'intérieur de soi un aliment inconnu. Entre 1 an ½ et 10 ans, 77%⁽¹⁾ des enfants refusent de goûter spontanément les aliments qu'ils ne connaissent pas. Quelques hypothèses peuvent expliquer ce phénomène :

L'opposition aux parents (phase du "non").

La recherche d'un secteur de sécurité (alors qu'à la crèche les apprentissages se multiplient).

La conséquence de l'autonomie croissante.

La période de diversification alimentaire oblige donc l'enfant à essayer des aliments nouveaux dans un contexte de néophobie. C'est un fait important dans la psychologie infantile puisqu'il permet une meilleure approche de l'éducation nutritionnelle. Les activités culinaires proposées sont autant de moyens pour donner envie à l'enfant de goûter de nouveaux aliments : faites-en un moment convivial où se mêlent plaisir et découverte alimentaire.

Quelques petits conseils :

- Donnez l'exemple et goûter les aliments avec les enfants.
- Amusez-vous aussi dans l'activité (montrer les gestes aux enfants, faire une belle présentation...).
- Laissez l'enfant découvrir les aliments à son rythme, certains rentreront rapidement dans l'activité quand d'autres ne feront que toucher les aliments.
- Faites preuve d'enthousiasme.
- L'apprentissage du geste ou des aliments compte plus que le résultat final.
- Organisez l'activité après un repas plutôt qu'avant pour que les enfants ne se laissent pas emporter par leur faim.
- Comptez environ 30 minutes d'activité maximum : au-delà les enfants ont du mal à rester concentrés.

(1) Source : Objectif nutrition, juillet 2002 n°64

Brochettes de fruits

Matériel et aliments nécessaires

- Bol
- Plats de service
- Piques à brochettes sans pointes (les couper)
- Fruits de petite taille ou en morceau facile à piquer pour un enfant. Prévoir quatre ou cinq fruits différents en variant forme et couleur.

Coût approximatif de l'activité (pour 8-10 enfants)

- Brochettes 0.50€
 - 50 piques 1.75€
 - Fraises 0€75 à 2,90/ 250g
 - + Pommes 0€42 / 250g
 - + Bananes 0€50 à 1€ / 250g
 - + Raisins 0€80 à 1€95 / 250g
 - + Framboises 2€40 à 3€ / 125g
- = de **7€12 à 11€52**

Déroulement

- Laver les fruits. Les éplucher et les couper en morceaux si nécessaire.
- Prévoir plusieurs piques par enfant.
- Mettre cinq bols par enfant avec un type de fruits dans chaque.
- Placer au milieu les fruits entiers que vous utiliserez pour les brochettes.
- Les nommer avec l'enfant.
- Donner à l'enfant le but de la préparation (exemple : « faire un goûter pour tout le monde »).
- Montrer les gestes une fois.
- Guider les enfants dans la confection.
- Quand vous estimez la brochette finie, demander à l'enfant de la poser à l'écart de la zone de préparation

Remarques :

- n'empêchez pas l'enfant de goûter aux fruits mais empêchez-les d'en manger trop !
- vous pouvez proposer à l'enfant d'éplucher et/ou découper certains fruits
- une fois les brochette finies, stockez les au réfrigérateur et consommez les dans la journée

Rôle pédagogique

Manipulation des aliments : apprendre à « piquer » les aliments sur la brochette.

Découverte d'un nouveau moyen de s'alimenter.

Découverte des fruits (s'ils ne les connaissent pas déjà).

Compote ou purée de fruits

Matériel et aliments nécessaires

- Pour la purée, choisir des fruits bien mûrs et mous.
- Pour la compote, n'importe quels fruits pouvant être cuits entier.
- Un moulin à légumes avec une grille à gros trous pour deux voir trois enfants.
- Des assiettes et des cuillères.

Coût approximatif de l'activité (pour 8-10 enfants)

- Fraises de 0€75 à 2€90 / 250g
- + Pommes de 0€40 à 0€50 / 250g (à cuire)
- + Bananes de 0€55 à 0€80 / 250g
- + Poires de 0€79 / 250g (à cuire)
- + (3 x Kiwis de 0€20 à 0€40 / pièce)

= de **2€90 à 5€39**.

Déroulement

- Laver les fruits.
- Les éplucher.
- Pour les fruits de la compote, les faire cuire entier épluchés.
- Les poser dans un plat de présentation sur la table.
- Nommer les fruits présents sur la table et en faire goûter un petit bout aux enfants.
- Les couper en morceau dans le moulin à légumes (enlever les pépins en même temps).
- Tenir le moulin à légume et le plat pendant que l'enfant tourne la manivelle (aidez-le si nécessaire).
- Faire déguster le résultat de chaque assiette à tout le monde.
- Leur demander de nommer les fruits qu'ils goûtent.

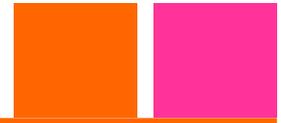
Rôle pédagogique

Découverte des fruits (s'ils ne les connaissent pas déjà).

Montrer à l'enfant les étapes de transformation d'un fruit en compote ou en purée.

Lui montrer qu'il n'y a pas de différence entre les fruits entiers et en compote.

Découverte des fruits et légumes dans leur forme originelle



Matériel et aliments nécessaires

- Divers légumes ou fruits que les enfants n'ont pas l'habitude de voir entiers OU qu'ils n'aiment pas OU qui sont présents dans le menu du jour.
- Des récipients de dînette.

Coût approximatif de l'activité (pour 9 enfants)

- Concombre 1€00 à 1€90 / pièce
 - + Céleri en branche 0€30 à 0€40 / 200g
 - + Champignons 1€20 à 1€75 / 250g
 - + Brocoli 1€43 à 2€15 / 500g
 - + Choux fleur 2€10 à 4€00 / Pièce
 - + Artichaut, 1€80 à 4€00 / pièce
 - + Poireaux, 0€30 à 0€73 / 250g
 - + Pomme de terre 0€24 à 1€52/ 250g
 - + Tomates grappe 1€17 à 2€ / 500g
- = **9€37 à 18€90.**

Déroulement

- BIEN laver les légumes.
- Présenter un légume à la fois aux enfants.
- Le nommer et donner des exemples de plats dans lequel on le retrouve.
- Faire passer les légumes aux enfants en les laissant toucher, déchirer un bout, sentir, mettre à la bouche... (un légume par enfant).
- Quand tout le monde a vu, faire tourner les légumes.
- Quand la concentration diminue, sortir la dînette et demander aux enfants de faire une soupe avec les légumes sur la table.
- Distribuer des morceaux des légumes choisis par l'enfant pour faire sa soupe.

Remarques :

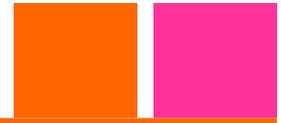
- ne pas passer plus de 5 légumes
- alterner les légumes connus et inconnus

Rôle pédagogique

Avoir un premier contact avec l'aliment.

Découverte des légumes avant transformation (s'ils ne les connaissent pas déjà).

Jeu des goûts (+ de 4 ans)



Matériel et aliments nécessaires

- Quatre petites pancartes de couleur (rose pâle pour le sucré, jaune pâle pour l'acide, marron clair pâle pour l'amer et bleu pâle pour le salé).
- Un pamplemousse, du chocolat noir, des endives, de la chicorée... pour l'amer.
- Du sel, des chips, des biscuits apéritifs... pour le salé.
- Du sucre, des bonbons, de la confiture... pour le sucré.
- Un citron, une pomme Grany Smith, des bonbons acidulés... pour l'acide.

Coût approximatif de l'activité (pour 10-12 enfants)

- Bonbons acidulés 1€89 à 2€10/sachet
 - + Pommes Grany 0€39 à 0€50/ 200g
 - + Citrons 0€50 à 0€60 / 200g
 - + Endive 0€17 à 0€20 /kg
 - + Chocolat noir très riche en cacao 1€10 à 2€ / 100g
 - + Chicorée 2€72 à 3€00/ 200g
 - + Confiture de fraises 0€85 à 1€90 / 250g
 - + Sucre semoule 1€50 à 1€60 / kg
 - + Bonbons gélifiés 1€19 à 2€80 /sachet
 - + Sel fin iodé et fluoré 0€50 / 500g
 - + Chips 0€95 à 2€10 / 200g
- = de **11€76 à 17€30**.

Déroulement

- Présenter les aliments en morceaux dans des plats séparés.
- Prendre le sel, le sucre, le citron et les endives.
- Faire goûter un de chaque.
- Demander de décrire les sensations pour chaque aliment (aider si besoin).
- Pour chaque aliment, lever la pancarte de la couleur et donner le goût.
- Faire goûter les autres aliments dans le désordre.
- Après chaque aliment dégusté, lever la pancarte de couleur, demander aux enfants de faire de même en donnant le goût de l'aliment.

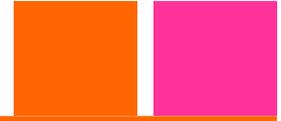
Remarque : si l'enfant ne veut pas goûter, proposez lui de le poser sur la langue pour reconnaître le goût et de recracher s'il n'aime pas. S'il ne veut toujours pas, ne le forcez pas.

Rôle pédagogique

Apprendre le vocabulaire des goûts.

Découvrir de nouveaux aliments (s'ils ne les connaissent pas déjà).

Faire du pain



Matériel et aliments nécessaires

- Un bol par enfant.
- Un grand saladier.
- Une cuillère en bois.
- Un four OU une machine à pain.
- 25 cl d'eau.
- ½ cuillère à café de sel fin.
- 450g de farine de blé type 45 ou 55.
- 1 cuillère à soupe de sucre.
- 1/ sachet de levure boulangère.

Coût approximatif de l'activité (pour 5-6 enfants)

- Farine de blé type 45 0€60 / kg
 - + Levure boulangère 0€80 à 1€10
 - + 30g sel fin 0€50 / 500g
 - + sucre semoule 1€50 à 1€60 / kg
- = de 3€40 à 3€80.**

Déroulement

- Préparer tous les ingrédients nécessaires dans des plats séparés.
- Demander aux enfants de se laver les mains.
- Donner la recette.
- Mettre le premier ingrédient au milieu.
- Donner son nom.
- Laisser les enfants goûter, toucher, sentir.
- Verser équitablement dans chaque bol.
- Sortir le deuxième ingrédient/ Faire le même procédé.
- Verser équitablement dans chaque bol.
- Laisser les enfants mélanger.
- Et ainsi de suite avec tous les autres ingrédients.
- Une fois fini, dites-leur de tout mettre dans le plat central.
- Finissez de mélanger et faites-leur sentir, goûter, toucher.
- Expliquer que l'on va le faire cuire.
- Montrer et déguster le résultat final.

Remarque : vous pouvez proposer aux enfants de voir les différentes étapes (levage, cuisson...). Pour simplifier, vous pouvez demander aux enfants de verser les ingrédients sans les mélanger dans la machine à pain.

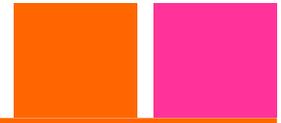
Rôle pédagogique

Découvrir des textures, des goûts, des odeurs.

Découvrir le passage entre matière première et produit fini.

Manipulation des ingrédients et création d'un aliment.

Jeu des sens (+ de 4 ans)



<p style="text-align: center;">Matériel et aliments nécessaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assiettes • Aliments de différentes textures et forme (<i>croquant, dur, mou, liquide, pâteux, fondant, poudreux...</i>). <p><u>Exemples</u> : biscuits apéritifs (croquants), pain (dur), crème dessert (pâteux), camembert (mou), eau (liquide), pâte à tartiner (fondant), sucre (poudreux)... A vous d'en trouver d'autres.</p>	<p style="text-align: center;">Coût approximatif de l'activité (pour 7-8 enfants)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chips 1€10 / 75g + ½ baguette de pain 0€40 + Pâte à tartiner 1€49 / 220g + Crème dessert 0€56 / 250g + Camembert 1€37 à 2€20 / 250g + Miel 2€50 à 3€ / 500g + Sucre semoule 1€50 à 1€60 / kg <p>= 8€92 à 10€35.</p>
<p style="text-align: center;">Déroulement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disposer les aliments dans leurs assiettes respectives. • Présenter l'assiette au milieu de la table. • Regarder : couleur, aspect, forme (marron, jaune, vert, orange, brillant, matte, carré, rond, plat...). • Faire sentir. • Faire toucher mais, pas encore goûter (rugueux, lisse, doux, piquant...). • Donner le nom de l'aliment. • Faire goûter en donnant la texture de l'aliment. <p><u>Variante</u> : on peut préparer d'autres aliments et demander aux enfants de reconnaître la texture.</p>	<p style="text-align: center;">Rôle pédagogique</p> <p>Découvrir de nouveaux aliments (s'ils ne les connaissent pas déjà).</p> <hr/> <p>Découvrir de nouvelles sensations en bouche.</p> <hr/> <p>Apprendre le vocabulaire des sens.</p> <hr/>

Faire pousser du cresson

Matériel et aliments nécessaires

- Du coton
- Une assiette
- Des graines de cresson

Coût approximatif de l'activité (autant que les graines le permettent)

- Coton 0€90 à 1€45 / paquet
 - + Graines de cresson 1€00 à 1€95 / sachet
- = **1€90 à 3€25.**

Déroulement

- Demandez aux enfants de placer une bonne couche de coton mouillé sur une assiette.
- Laissez-les mettre les graines de cresson sur le coton humide.
Pas trop proche les unes des autres.
- L'humidité et un milieu tempéré suffisent pour déclencher aussitôt la germination.
- Faites-leur observer la pousse des racines et des petites feuilles vertes.
- Au bout de quelques jours (environ une semaine), les feuilles sont bonnes à déguster.

Remarques :

- vous pouvez aussi faire germer d'autres graines
- on peut faire un petit pot par enfant

Rôle pédagogique

Faire pousser ("créer") un aliment.

Déguster un aliment que l'on a fait pousser.

LIVRET D'ACTIVITES

SOMMAIRE



Activités physiques

- De 0 à 6 mois
- De 6 à 12 mois
- De 12 à 18 mois
- De 18 à 24 mois
- De 2 à 5 ans

Activités physiques*

Bébés et jeunes enfants



Avant propos :

L'activité physique de l'enfant ne nécessite pas forcément beaucoup de temps. Prendre une petite dizaine de minutes peut suffire. Principalement, il faut veiller à ce que l'enfant ne reste pas inactif pendant plus de 60 minutes et ne pas oublier que l'activité physique spontanée de l'enfant est une activité physique en soi.

Quelques petits conseils :

- Donnez l'exemple et prenez par exemple les escaliers, vous pouvez même faire quelques petits exercices de musculation et votre enfant vous imitera pour son plus grand plaisir
- Amusez-vous aussi en marchant : compter les pas, ne pas marcher sur les lignes du trottoir etc.
- Sortez le plus souvent possible, et jouer dans le sable, dans l'herbe et dans la terre, tout le monde peut se salir.
- Faites preuves d'enthousiasme
- Veillez à ne pas laisser trop longtemps les enfants dans une posture ou un dispositif qui limite leurs mouvements (porte-bébé, transat, coques de transport...).
- Vous pouvez créer, inventer des jeux en utilisant ce que vous avez à la maison et qui ne présente pas de danger pour l'enfant : boîte en carton, bouteille d'eau, bassine etc. Tout ne coûte pas forcément cher, de nombreux petits jouets ne sont pas très onéreux : ballon de baudruche, ballon en plastique, corde à sauter, etc.
- Certains rentreront rapidement dans l'activité tandis que d'autres auront besoin d'un temps d'observation.
- Faites preuve d'enthousiasme.
- L'apprentissage du geste compte plus que le résultat final.
- Prévoir un temps calme en amont et aval de l'activité pour que les enfants aient des « sas » de décompression
- Comptez environ 30 minutes d'activité : au-delà les enfants ont du mal à rester concentrés.

* La plupart des activités présentées ici sont issues des documents suivants :
Activité physique pour les bébés, guide d'accompagnement – 0 à 12 mois – Bureau de santé de l'est de l'Ontario
Activité physique pour les enfants, guide d'accompagnement – 1 à 5 ans – Bureau de santé de l'est de l'Ontario

De 0 à 6 mois



Le berceau... *pour développer son sens de l'équilibre et renforcer la partie supérieure de son corps.*

Après avoir dégonflé légèrement un petit ballon de plage, couchez-y le bébé sur le ventre. En tenant fermement le bébé, faites-le rouler doucement de l'avant vers l'arrière et de gauche à droite. Chantez pour rendre cet exercice encore plus amusant.

Étirement des jambes... *pour détendre et renforcer ses jambes.*

Couchez le bébé sur le dos, sur un tapis. Relaxez d'abord les jambes du bébé en plaçant vos mains sous ses genoux. Faites ensuite sauter doucement ses jambes dans les airs. Puis, en plaçant une main sur ses genoux, étirez ses jambes. Les hanches du bébé doivent demeurer en contact avec la surface du tapis ou de la table matelassée. Si vous sentez de la résistance, arrêtez d'étirer les jambes du bébé.

« Je t'aime gros comme ça! »... *pour étirer et détendre les bras du bébé.*

Couchez le bébé sur le dos, sur un tapis ou une table matelassée. Incitez-le à s'agripper à vos doigts ou tenez-le par les avant-bras. Étirez lentement ses bras de chaque côté en disant : « Je t'aime gros comme ça ! » Replacez doucement ses bras sur sa poitrine et faites-lui un câlin.

Le petit plus pour les parents⁽¹⁾ : « Pompes coucou »

Groupe musculaire:	Pectoraux, bras et épaules.
Position du parent:	À quatre pattes, genoux sous les hanches, la tête au-dessus de celle de bébé, paumes des mains au sol, bras pliés au coude et les doigts dirigés vers les pieds de bébé.
Position du bébé:	Couché sur le dos ou sur le ventre (si le bébé se retourne tout seul), à votre tête.

Mouvement

1. Flexion et extension des bras en resserrant les fessiers afin que le corps reste bien droit. Gardez la tête en ligne avec le haut du corps
2. Revenez à quelques pouces du sol et lâchez un beau «cou-cou».



NB : *quand vous maîtrisez bien ces pompes, vous pouvez reculer progressivement les genoux.*

(1) Jeux et exercices pour enfants et parents (JEEP) 0-2 ans

De 6 à 12 mois



Grimper une montagne... pour développer l'équilibre, l'ensemble de la mobilité, la force de la partie supérieure du corps et la coordination bilatérale.

Au centre d'une pièce, placez une pile de coussins représentant une montagne. Un enfant pouvant ramper sera capable d'y grimper. Vous pouvez l'aider en lui montrant comment faire, mais il comprendra rapidement le but de l'exercice. Vous pouvez également placer un jouet sur le dessus de la montagne pour l'inciter à y monter.

Course à obstacles... pour développer l'équilibre, l'ensemble de la mobilité, la force de la partie inférieure du corps et la coordination des yeux et des pieds.

Sur un tapis ou une couverture, organisez un circuit à l'aide de plusieurs jouets. En vous tenant derrière l'enfant, laissez l'enfant s'élever un maximum seul du sol (par étapes) soutenez le en le tenant par les aisselles ou en lui proposant vos mains comme appuis si besoin. Vous pouvez aussi essayer de passer par-dessus les jouets.

La limace... pour développer le sens de l'équilibre, la force de la partie supérieure du corps et l'ensemble de la mobilité.

Couchez le bébé sur le ventre sur le plancher. Enroulez une serviette de bain et placez-la à ses pieds. Tenez fermement la serviette; le bébé y appuiera naturellement ses pieds en poussant. Vous pouvez l'aider à avancer en le tirant doucement, mais ne le poussez pas.

Le petit plus pour les parents⁽¹⁾ : « On lave les vitres »

Groupe musculaire:	Pectoraux, bras et épaules.
Position du parent:	Assis «en Indien», le dos bien droit, bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules, mains ouvertes, poignets fléchis.
Position du bébé:	Couché sur vos cuisses ou assis face à vous lorsqu'il est plus vieux.

Mouvement

- Commencez en faisant de petits cercles avec les mains, puis augmentez-en graduellement la grandeur.
- Bougez vos bras vers l'arrière.
- Laissez vos fesses et votre corps bouger un peu lorsque vous faites des cercles. Cela berce agréablement le bébé.



(1) Jeux et exercices pour enfants et parents (JEEP) 0-2 ans

De 12 à 18 mois



Jeu de poches

Les tout-petits aimeront vous lancer, à vous ou à un enfant plus âgé, de petits sacs remplis de pois. Vous pouvez également utiliser des seaux ou de grandes boîtes en guise de cibles. Même si l'enfant rate la cible, il s'exerce à marcher, à courir, à se pencher et à agripper le sac de pois pour le jeter dans les contenants.

Suis le meneur

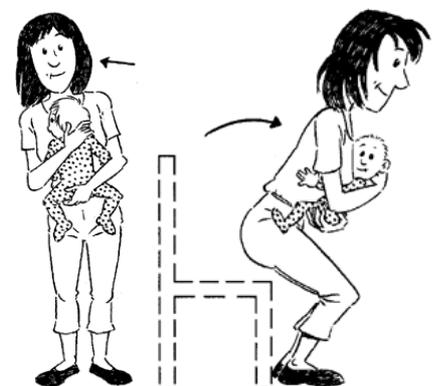
Encouragez l'enfant à vous suivre et à vous imiter lorsque vous marchez, vous rampez, vous sautez, vous dansez, vous grimpez, vous faites des bonds ou tout autre geste approprié à son groupe d'âge. La musique peut être une source d'inspiration.

Le petit plus pour les parents⁽¹⁾ : L'horloge coucou

Groupe musculaire:	Taille et abdominaux.
Position du parent:	Debout, les pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement pliés.
Position du bébé:	Tenez bébé contre vous, dans vos bras. Une main peut soutenir la tête et le cou pendant que l'autre main est sous les fesses. Un bébé plus grand pourra enrouler ses jambes autour de la taille du parent.

Mouvement

1. Penchez vers la droite. Gardez les épaules et la tête en ligne avec les hanches. Ne penchez pas vers l'avant.
2. Penchez vers la gauche.
3. Revenez droit.
4. Pliez les genoux et penchez vers l'avant, comme pour vous asseoir sur une chaise.
5. Relevez à la position initiale.



Variante : Vous pouvez tenir bébé dos à vous. Cela lui fera découvrir d'autres horizons.

(1) Jeux et exercices pour enfants et parents (JEEP) 0-2 ans

De 18 à 24 mois



Safari dans la jungle

Imitez les animaux à l'aide d'histoires et de gestes.

Les histoires doivent décrire le mouvement des parties du corps de l'animal. Par exemple, un ours marchant d'un pas lourd dans la forêt, un serpent rampant sur l'herbe, un oiseau prenant son envol, un chien creusant le sol ou une tortue retournant dans sa carapace. Imiter les gestes des animaux en vous penchant, vous étirant, vous tortillant, vous retournant, vous élançant et vous balançant en changeant constamment de direction.

La route du plaisir

Créez un itinéraire à l'aide de chaises, de coussins ou d'autres mobiliers de la maison.

Encouragez l'enfant à suivre le parcours en marchant, en courant ou en sautant tout en poussant un objet ou en conduisant un jouet à enfourcher.

Pour rendre la course encore plus excitante, ajoutez des obstacles sur lesquels l'enfant devra grimper.

Le petit plus pour les parents⁽¹⁾ : Pousse-tire-tourne

Groupe musculaire:	Pectoraux.
Position du parent:	Assis «en Indien».
Position du bébé:	Couché sur vos cuisses. Quand le bébé peut s'asseoir avec support (six mois et plus), vous pouvez l'asseoir sur vos cuisses, dos à vous.

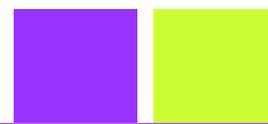
Mouvement

1. Pressez les paumes l'une contre l'autre aussi fort que possible en expirant lentement.
L'enfant plus vieux pourra essayer de décoller vos mains.
2. Agrippez chaque avant-bras juste au-dessus du poignet.
Écartez et rapprochez vos coudes en tenant fermement votre prise. L'enfant plus vieux peut essayer d'empêcher vos bras de bouger.
3. Les mains sur les épaules, faites des cercles avec les coudes dans une direction puis dans l'autre.
L'enfant plus vieux peut tenir vos coudes et vous aider à faire de grands cercles

(1) Jeux et exercices pour enfants et parents (JEEP) 0-2 ans



De 2 à 5 ans



Plus haut, plus loin

L'enfant se tient debout en écartant légèrement les jambes. Demandez-lui d'imiter différents types de sauts : lapin, kangourou, grenouille, sauterelle et autres animaux. Encouragez-le à découvrir la façon de sauter plus haut et plus loin. Demandez-lui si ses jambes lui permettent de sauter ainsi ou s'il croit que l'usage de ses bras pourrait l'aider.

« Jean dit »

Tenez-vous debout en face de l'enfant. Faites ce qu'il vous demande, mais seulement lorsque l'ordre est précédé de « Jean dit... ». Renversez les rôles.

Demandez-lui de sauter, de toucher ses orteils, de se tenir sur un pied, de frapper ses mains ou de faire tout autre geste approprié à son groupe d'âge.

Les anges

Cette activité peut être effectuée presque n'importe où : à l'intérieur, à l'extérieur, dans la neige, l'herbe ou le sable. Invitez l'enfant à se coucher sur le dos et à bouger ses bras de haut en bas pour former les ailes et de bouger ses jambes de chaque côté pour former la robe. Cet exercice est excellent pour la coordination.

Le berceau

Pour renforcer les muscles de l'abdomen, des jambes et des bras ainsi que son sens de l'équilibre, demandez à l'enfant de s'asseoir sur le sol, de ramener ses jambes sur la poitrine et de les retenir à l'aide de ses bras. En soulevant les pieds du sol, il peut se bercer dans un mouvement de va-et-vient ainsi que de côté.

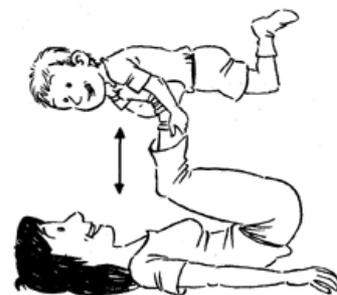
Le petit plus pour les parents⁽¹⁾ : L'avion

Groupe musculaire:	Jambes
Position du parent:	Couché sur le dos, jambes fléchies au-dessus du ventre, plantes des pieds vers le haut.
Position de l'enfant:	Couché sur le ventre, sur la plante des pieds du parent, se tient aux chevilles du parent. L'enfant devrait être en équilibre au-dessus du parent.

Mouvement

1. Faites une extension des jambes tout en gardant l'enfant en équilibre.
2. Fléchissez les jambes pour revenir en position de départ.

Note : si l'enfant est plus jeune (2 à 3.5 ans), l'autre parent peut aider l'enfant à garder l'équilibre. Attention au risque de chute et surtout à ne pas générer des peurs dues à la hauteur chez certains enfants.



Pour aller plus loin ...



Trucs & astuces

Donnez l'exemple et faites de l'exercice avec vos enfants dès que vous avez l'occasion. Afin d'encourager l'ensemble de la famille à être plus actif, voici quelques conseils.



Rangez les courses ensemble



Allez à l'école à pied



Faites une promenade



Aidez le bébé à bouger en jouant avec lui



Proposez aux enfants de jardiner avec vous : ils peuvent ramasser les feuilles, arroser les plantes, etc.



Profitez des parcs et des aires de jeux



Jouez à cache-cache



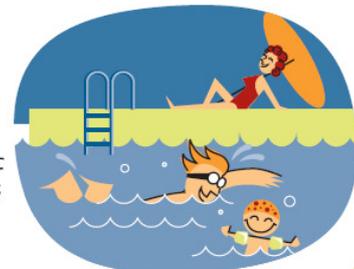
Ayez chez vous les petits objets qui aident à bouger : corde à sauter, balle, frisbee, etc.



Promenez le chien ensemble



Dancez en famille à la maison



Nagez avec les enfants

Et rappelez-vous :

Faites-vous plaisir ensemble et félicitez vos enfants lorsqu'ils auront été actifs !

www.mamanpapabougeonsensemble.com



Agir pour la Prévention

ville de Nancy
www.nancy.fr

une initiative sanofi aventis, en partenariat avec

AVEC LE SOUTIEN DE

