

#	Âge et stade	Thème	Titre
12	De 16 à 18 mois	Mouvement	Le saviez-vous? Il existe des lignes directrices pour le mouvement des tout-petits.

Un corps en santé aide à créer un cerveau en santé!

Le mouvement est très important pour aider votre tout-petit à avoir un corps en santé.

- ◆ Les tout-petits doivent pouvoir bouger et utiliser leurs muscles. Il est préférable de ne pas les immobiliser pendant plus d'une heure à la fois (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute). Pendant les longs voyages en auto, sortez votre tout-petit de son siège pour qu'il puisse bouger et s'étirer.
- ◆ Les tout-petits de 1 à 2 ans devraient faire au moins trois heures d'activités physiques par jour. Une partie des activités devrait consister en des jeux énergiques qui font battre leur cœur plus rapidement.
- ◆ Donnez la chance à votre tout-petit d'apprendre à utiliser ses muscles et à se pratiquer. Laissez-le courir, donner un coup de pied à un ballon, le lancer, l'attraper, grimper, sauter. S'ils développent ces aptitudes tôt dans la vie, ils pourront plus facilement pratiquer des sports plus tard.
- ◆ Vous pouvez être active avec votre tout-petit de bien des façons. Faites rouler un ballon vers lui, et lui vers vous. Dansez ou bougez au son de la musique. Explorez le quartier. Courez à travers l'arrosoir. Mettez des coussins ou des couvertures sur le plancher et faites des culbutes, etc.
- ◆ Il est également important de savoir quand votre enfant a soif ou est fatigué. Donnez-lui de l'eau ou laissez-le se reposer.
- ◆ Amenez votre enfant au parc ou au terrain de jeux. Inscrivez-le dans un programme de jeux en groupe ou amenez-le à un Centre pour l'enfant et la famille ON y va. Donnez-lui de la place pour bouger. Plus votre enfant est actif, mieux c'est!
- ◆ Il est préférable qu'un enfant de moins de deux ans ne regarde pas la télévision ou l'ordinateur. Les études montrent que les enfants de moins de deux ans sont trop jeunes pour comprendre ce qu'ils voient à l'écran. Les produits qui prétendent stimuler le cerveau des bébés peuvent en fait nuire à leur développement. Au lieu de regarder la télévision, les enfants devraient interagir avec d'autres enfants pour développer leur cerveau.
- ◆ Donnez le bon exemple. Soyez actifs avec vos enfants. Les enfants apprennent de leurs parents, c'est à vous de leur donner l'exemple.

Liens

- ◆ *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants de 0 à 4 ans.* La Société canadienne de physiologie de l'exercice. www.csepguidelines.ca/wp-content/uploads/2017/11/Early-Years-24-Hr-Guidelines-Tear-Sheet-FR.pdf
- ◆ *Littératie physique.* Au Canada, le sport c'est pour la vie. www.sportpourelavie.ca/litteratie-physique
- ◆ *À vous de jouer ensemble.* Centre de ressources Meilleur départ. www.AVousDeJouerEnsemble.ca