POUR BOUGER A LA MAISON – entre 2 et 6 ans

L'activité physique est recommandée aux jeunes enfants. Elle contribue à leur développement physique et moteur et aussi psycho-affectif. *L'enfant doit acquérir au cours de cet « âge d'or » une multitude d'habiletés motrices simples qui serviront de base pour les apprentissages des périodes suivantes.*

RECOMMANDATIONS

Il est recommandé que les jeunes enfants, jusqu'à 5 ans, soient **actifs au moins 3 heures par jour par le biais d'activités physiques et de jeux**. Ce temps doit se composer de mouvements et d'activités variés et ludiques comme la marche, la course, les sauts, les lancers, les jeux d'équilibre ou bien la découverte du milieu aquatique pour les tout-petits. En lui proposant une grande variété d'activités physiques et de jeux, vous favorisez les capacités de votre enfant à être actif en grandissant.

Il est aussi recommandé de **ne pas laisser votre enfant en position assise ou allongée pendant plus d'une heure d'affilée** en dehors des heures de sommeil et de sieste. Ce temps passé assis ou allongé inclut le temps passé devant un écran, qu'il est recommandé de limiter. Avant 5 ans, son temps de sommeil se situe entre 11h et 14h.

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Enfants/De-6-mois-a-5-ans>

Dans cette période de confinement à la maison, s'il n'est pas toujours possible de respecter la recommandation de trois heures d'activités physiques par jour, il est plus accessible de respecter la recommandation de bouger toutes les heures.

**Les enfants, spontanément vont trouver des jeux pour être actifs.
Vous pouvez systématiquement les encourager.**

En extérieur, ils sauront avec leurs jouets habituels se dépenser (courir, sauter, jouer au ballon, faire une chasse au trésor...).

A l'intérieur, vous pouvez en fonction de votre contexte, proposer si nécessaire, vous-même des activités :

- En sécurisant les espaces (attention aux coins de table par exemple, essayer de dégager un espace libre)
- En délimitant le temps (début et fin...)
- En adaptant les jeux à votre contexte (détourner l'utilisation d'objets pour limiter les bruits, par exemple, utiliser des chaussettes en boule plutôt que des balles.
- En privilégiant la créativité de votre enfant
- En le laissant répéter les gestes autant de fois qu'il le souhaite
- En valorisant toutes les tentatives
- En privilégiant la répétition sans mettre en situation de compétition
- En proposant de bouger régulièrement (toutes les heures) si vous constatez que votre enfant reste inactif trop longtemps (exemple : devant un écran).