

Comment transmettre le plaisir de bouger aux enfants de 4-5 ans?

La plupart des enfants aiment naturellement bouger. Ils sont curieux et n'ont pas besoin de beaucoup de choses pour jouer et bouger. Il suffit de leur mettre à disposition suffisamment d'espace et de temps.

Essayez de sortir le plus souvent possible avec votre enfant, à la plaine de jeu, à la forêt ou simplement allez faire une ballade à pied, vous trouverez sûrement beaucoup de choses à observer sur votre chemin.

Voici quelques pistes pour accompagner votre enfant:

- Montrez l'exemple : l'adulte est toujours un modèle pour l'enfant. Ainsi si on choisit des activités qui nous font plaisir à nous-même, si nous participons au mouvement, l'enfant aura sûrement plus envie de nous suivre et de bouger.
- Jouez AVEC l'enfant (le suivre sur le toboggan, faire du cache-cache..etc)
- Observer quels sont les jeux qu'il aime et partir de ceux-ci pour faire des variantes.
- Essayez d'inventer des histoires de pirates, de chevalier ou de jungle, l'aider à construire une cabane pour se cacher, etc.
- Si votre enfant est très peureux, allez-y progressivement, commencez par des choses faciles qu'il réussira facilement, puis encouragez-le et poussez-le à aller un peu plus loin.
- Pour finir, diminuez les moments devant l'écran : télévision, ordinateur, tablette, etc. (au grand maximum 30 minutes par jour, en tout).



Image : www.vosquestionsdeparents.fr