



Les saines habitudes de vie au CPE La cigale et la fourmi

Au CPE La cigale et la fourmi nous valorisons et privilégions les saines habitudes de vie tel que la saine alimentation, le jeu actif, la motricité globale. Nous avons utilisé le cadre de référence du Ministère de la Famille et des Aînés Gazelle et Potiron pour nous aider dans cette démarche.

En CPE les enfants jouent tout au long de la journée mais bougent-ils assez ? Ils font du jeu libre à l'arrivée, routine avant la collation, collation, routine après la collation, ensuite jeux en atelier ou bricolage, ensuite si le temps le permet jeux extérieurs, préparation au dîner, ensuite sieste, collation et jeux libres ou extérieur. Dans les périodes énumérées est-ce que les enfants bougent assez ? La réponse est non. Pour se concentrer les enfants ont besoins de dépenser l'énergie accumulée.

C'est à nous en tant que personnel de CPE de faire bouger les enfants. Nous devons les accompagner pour que l'activité physique devienne une action au quotidien. Plus tôt cela est intégré dans la vie de l'enfant, davantage celui-ci l'intégrera dans sa vie adulte.

Nous devons modifier les environnements pour les rendre favorables aux saines habitudes de vie, c'est-à-dire une saine alimentation et de l'activité physique (développement moteur et jeux actifs). Il y a 4 environnements que nous pouvons avoir du pouvoir. **L'environnement physique**, est-ce que l'aménagement de notre local est favorable aux jeux des enfants, est-ce qu'il permet à l'enfant de pouvoir bouger s'il en sent le besoin ? **L'environnement socioculturel**, Est-ce que le personnel éducateur reconnaît que le contexte dans lequel se déroulent les repas et les collations a une influence sur le comportement alimentaire des enfants ? Est-ce que le personnel éducateur reconnaît que son propre comportement alimentaire façonne le comportement des enfants ? Est-ce que les discussions tenues au cours des repas et des collations sont positives et orientées vers le plaisir de découvrir les aliments ? Est-ce que le personnel éducateur reconnaît l'importance du jeu actif et de la place qu'il doit occuper dans le quotidien des enfants ? Est-ce que le personnel éducateur reconnaît que son

accompagnement est important pour augmenter les occasions de bouger quotidiennement ? Est-ce que le personnel éducateur adapte les périodes de jeu selon les besoins des enfants qui préfèrent être actifs de manière intense sur de très courtes périodes ? **L'environnement politique**, trouve-t-on, dans le programme éducatif (ou dans tout autre document), des lignes directrices concernant l'alimentation, le jeu actif et le développement moteur, conformément au présent cadre de référence ? Et **l'environnement économique**, est-ce que nos installations répond aux besoins des enfants, cours extérieur, accès à des jeux etc.

L'intégration quotidienne du mouvement

« Outre les périodes de jeu, à l'intérieur comme à l'extérieur, le mouvement peut s'intégrer à plusieurs moments dans le déroulement d'une journée en service de garde. Bon nombre d'activités de nature sédentaire sont essentielles au développement global de l'enfant, telles que la lecture, le dessin, les jeux de table, etc. Il convient toutefois de ne pas en prolonger la durée, de les entrecouper d'activités ou de jeux qui sollicitent davantage les muscles ou de les dynamiser lorsque cela est possible, par exemple en effectuant des activités debout à la table basse, sur les genoux, sur une jambe, sur la pointe des pieds, assis sur un ballon... bref, selon les limites de votre imagination, et tout en respectant les besoins des enfants. ¹ »

Éviter de prolonger les activités de nature plus sédentaire, entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie, dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition, faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité. À notre CPE le téléviseur est utilisé lors d'une activité spéciale et ce, très rarement.

Notre rôle en est un d'accompagnateur, de guide. « Un accompagnement adapté visant à présenter des défis physiques et moteurs à l'enfant est une condition essentielle qui permettra à ce dernier de vivre des expériences de jeu actif enrichissantes. ² »

L'accompagnement du jeu actif peut également reposer sur une intervention éducative planifiée et organisée en fonction d'objectifs à atteindre, ou **d'un centre d'intérêt à développer** (à l'occasion du jeu dirigé ou suscité par l'adulte).

La zone proximale

En tant que personnel éducateur nous devons travailler dans la zone proximale : cela correspond à la distance entre le niveau de développement actuel de l'enfant et son niveau de développement potentiel. Si le jeu de l'enfant est trop bas pour son niveau, il

¹ Gazelle et potiron, P. 59

² Gazelle et potiron p. 61

sera ennuyé et si le degré est trop haut alors il vivra de l'anxiété. La zone proximale permet d'interagir avec l'enfant et de faire des résolutions de problèmes avec lui, notre rôle est de le guider.

Voici un exemple d'activité de danse permettant d'illustrer des pistes d'intervention afin d'offrir une aide adaptée et de soutenir l'autonomie des enfants:

1. Déroulement – L'éducatrice met de la musique sur laquelle les enfants peuvent danser. Elle nomme différentes parties du corps (un bras, une jambe, la tête, etc.). L'éducatrice peut aussi désigner un meneur de jeu parmi les enfants. Les autres enfants doivent faire danser seulement la partie du corps qui a été nommée. Le reste de leur corps doit demeurer immobile.

2. Questionnement en vue d'atteindre la zone proximale de développement :
L'éducatrice observe les enfants : L'enfant arrive-t-il à ajuster sa position selon la partie de son corps nommée ou regarde-t-il autour de lui sans trop savoir comment s'y prendre ?
Semble-t-il connaître les différentes parties de son corps nommées ou regarde-t-il plutôt ses camarades avant de faire l'action ? Parvient-il à isoler les différentes parties de son corps (dissociation) ou est-ce que le reste de son corps bouge ? Parvient-il à maintenir son équilibre dans les différentes situations ou sa position semble-t-elle plutôt instable ?
L'éducatrice questionne les enfants : Y a-t-il une partie de ton corps que tu trouves difficile à bouger sans faire bouger le reste ? Quelle partie de ton corps as-tu trouvé le plus facile/difficile à contrôler ? Pourquoi ?

3. Pistes d'intervention et variantes afin de stimuler autrement ou de diminuer/d'augmenter le niveau de difficulté : Introduire de nouvelles consignes liées : Au temps : tempo lent, moyen, rapide. À l'espace : amplitude du mouvement, petit et grand. À l'énergie déployée ou l'intensité : petite et grande énergie. À la relation entre les partenaires : face à face, en cercle, l'un après l'autre, faire la même chose que son partenaire (jeu du miroir), faire le contraire, etc.

Ceci est un exemple de zone proximale, on apporte l'enfant où il peut être !!

La gestion du bruit et de la turbulence. Le personnel doit se poser ces questions ;

- ❖ Y a-t-il un type de jeu que je n'aime pas ou avec lequel je ne suis pas à l'aise (ex.: danse, expression dramatique, activités avec ballons ou objets volants, etc.) ?
- ❖ Est-ce que je favorise ce type de jeu dans la journée ?

- ❖ Si je ne le fais pas, que manque-t-il aux enfants

Saviez-vous que...

Jusqu'à 3 ans, l'exercice spontané des habiletés arrivant à maturité, dans un milieu riche et stimulant, suffit pour actualiser le potentiel moteur de l'enfant. À partir de 3 ans, les stimulations par l'adulte prendront une plus grande importance ; l'enfant en a besoin pour relever des défis relatifs à la motricité.

Exemples d'application d'expériences motrices dans les activités extérieures

Expérience clé

Activité extérieure

Bouger sans se déplacer	S'accroupir dans le carré de sable, se tourner pour saisir un objet, lancer un ballon ou une balle
Bouger en se déplaçant	Courir dans un vaste espace, se rouler dans une pente gazonnée, sauter dans le sable, grimper à l'échelle de la glissoire
Bouger avec des objets	Se déplacer sur un tricycle, une voiture à pédales, tirer un chariot ou pousser un ami dans une voiturette, botter un ballon, frapper une balle ou un volant avec une raquette, lancer un ballon dans un panier suspendu ou par terre
Suivre des séquences de mouvements en respectant un rythme commun	Se déplacer à la vitesse d'un oiseau, d'un insecte ou d'un écureuil, se balancer au bruit du vent
Ressentir et reproduire un rythme régulier	Faire des mouvements en écoutant le bruit d'un camion qui recule

L'aménagement des lieux physiques doit faire l'objet d'une attention particulière et être considéré comme un « éducateur en soi ». Il doit faciliter le déroulement, les jeux actifs, il doit être stimulant et convivial.

Le rôle de la gestion est de s'assurer que chaque enfant bouge à plusieurs reprises dans la journée, de mettre sur pied du soutien pour le personnel, de donner l'information ainsi que la formation.

Le rôle du personnel éducateur est de s'assurer que le besoin de chaque enfant est comblé dans toutes ses sphères du développement en appliquant les saines habitudes de vie. Que la sphère langagière, socio-affective, motrice et cognitive soit en application quotidiennement et ce plusieurs fois par jour tel qu'indiqué dans ce document.

Le rôle des cuisiniers est de s'assurer que le guide alimentaire canadien est appliqué ainsi que la politique alimentaire. La tâche va plus loin que la simple recette mais bien l'éducation fait auprès des enfants.

Pour réaliser cet objectif de faire bouger les enfants quotidiennement et ce plusieurs fois par jour on se doit d'être tous touchés, se sentir interpellé. Nous avons besoins de la mobilisation de tous et chacun. Nous ne pouvons être que seulement observateur mais aussi entrer dans le jeu actif des enfants, tout en leur laissant leur créativité. Les activités ne sont pas obligés d'être dirigés en tout temps même en jeu libre nous pouvons participer à leur jeu !