



POURQUOI JOUER DEHORS?

Courir sur le gazon, sauter de roche en roche, grimper aux arbres, ramper sous une table à pique-nique et explorer procurent à votre enfant du plaisir et des bienfaits sur sa santé. Il n'y a pas d'âge pour jouer à l'extérieur!

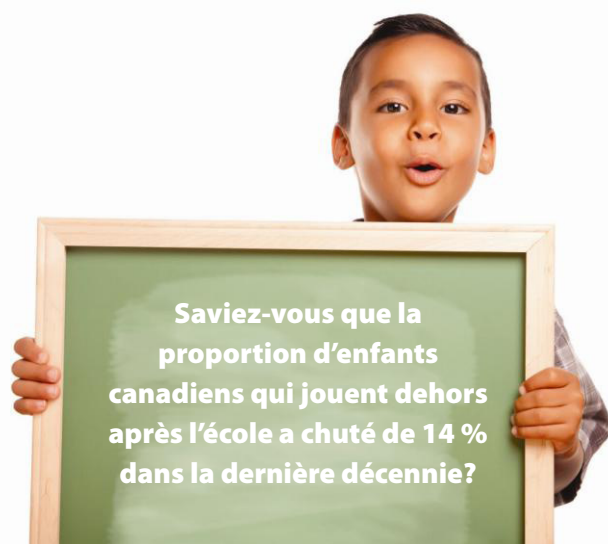
Lorsque votre enfant joue dehors, il a l'occasion de :

- Prendre des décisions et de résoudre des problèmes dans un environnement où les stimulus et les conditions varient (vent, son, terrain inégal, pluie, etc.);
- Exécuter de grands mouvements dans tous les sens;
- Rencontrer d'autres enfants et développer ses compétences sociales;
- Dépenser son surplus d'énergie ainsi que diminuer ses tensions et son agressivité.

En allant jouer dehors, votre jeune développe sa motricité, son équilibre, sa force musculaire et sa capacité pulmonaire. Être physiquement actif favorise aussi un meilleur sommeil, une meilleure concentration et stimule l'appétit.

Jouer dehors c'est aussi explorer la nature et les éléments qui la composent comme les insectes, les végétaux et les animaux. Avoir un contact direct et fréquent avec la nature enrichit l'expérience de votre enfant et stimule son développement. Chez certains jeunes, on observe même une diminution des symptômes du déficit de l'attention. Ces expériences, riches en sensations et en plaisirs variés, sont difficiles à reproduire à l'intérieur.

La température ou les changements de saison ne devraient pas empêcher le jeu à l'extérieur. Les changements de saison permettent de varier les activités. Chaque saison apporte son lot de nouvelles découvertes.



Suivez-nous sur Facebook!

Cette capsule est une initiative des infirmières scolaires du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (CLSC King Ouest) membre de l'Alliance sherbrookeoise pour des jeunes en santé qui regroupe également la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Pour plus d'information, visitez le alliancesherbrookeoise.ca.

ACTIVITÉS ÉCLAIR

AUTOMNE

Les arbres tournent au rouge, jaune, orange! C'est le moment de lâcher son fou, de lancer des feuilles dans les airs, de rouler et sauter, de faire des chasses aux objets, de laisser vos enfants vous enterrer sous les feuilles. Fermez les yeux; les feuilles d'automne sentent si bon et nous rappellent toujours des souvenirs!

La cachette

Ce jeu est tellement simple que nous l'oublions souvent. Une personne compte, les autres se cachent. Prêt, pas prêt, j'y vais! Selon l'âge des enfants, la cachette peut se jouer en équipe ou seul. Si le froid ne vous permet pas de rester cachés sans bouger, cachez un objet. La personne qui l'a caché peut orienter les autres en leur disant s'ils sont près ou loin de l'objet.

HIVER

Vive les bonhommes de neige... différents! Amusez-vous en famille à en construire un la tête en bas! Créez-en un qui sera aussi une mangeoire pour les oiseaux. Construisez un visage avec les pièces de « Monsieur Patate ».



PRINTEMPS

La chasse aux objets

Lors d'une sortie en nature, vous pouvez expliquer à vos enfants qu'il existe une panoplie d'objets qui ont des caractéristiques différentes (dur, mou, petit, gros, sale, vivant, mort, important, non important). Nommer une caractéristique et donner deux minutes à vos enfants pour essayer de trouver un objet ayant la caractéristique demandée. Une fois l'objet trouvé, on peut répéter l'exercice avec différentes consignes.

ÉTÉ

Promenade en montagne ou en forêt

La forêt et les montagnes sont des terrains de jeu formidables. Des traces d'animaux attirent l'attention, on observe les oiseaux ou peut-être même un chevreuil qui s'éloigne. Les enfants peuvent courir presque sans limites et se cacher derrière un arbre pour faire peur aux autres. Pourquoi ne pas en profiter pour aller cueillir des petits fruits sauvages? Miam!