



Jouer, bouger et grandir en santé

Guide pédagogique pour accompagner le jeune enfant dans son développement physique

*Services de garde francophones
Février 2010*

GROUPE DE RECHERCHE EN PETITE ENFANCE (GRPE)

Faculté des sciences de l'éducation

Université de Moncton

Rose-Marie Duguay, Ph. D., direction

Léona Bernard, M. Ps., recherche

Gilberte Couturier LeBlanc, M.A., M.Ps(O), M. ED., Professeure émérite en éducation

Nicole Cormier Belliveau, M. Ps.

Assistanat

Lysanne Boudreau

Marie-Lyne Doiron

Coordination de la production

Rachel Landry

Conception graphique

Karine Smith

Imprimeur

Maritime Press - Moncton, Nouveau-Brunswick

Février 2010

DÉVELOPPEMENT HOLISTIQUE, DYNAMIQUE ET HARMONIEUX DU JEUNE ENFANT



POUR DÉCOUVRIR, APPRENDRE ET CRÉER

Les domaines de connaissance qui se rattachent au développement physique, cognitif, socioaffectif et langagier représentent des formes de langage. Ils font partie des « Cent langages de l'enfant ».

Pour découvrir, apprendre et créer, l'enfant a besoin des langages que lui font découvrir différents domaines de connaissance : les arts visuels, la musique, l'éveil à la numératie, l'éveil aux sciences et à la littérature, l'activité physique et autres. Les différentes formes de langage qui proviennent de ces domaines aident l'enfant à s'exprimer clairement et à comprendre le monde qui l'entoure.

Les différents langages sont des moyens pédagogiques pour :
« favoriser la communication sous toutes ses formes, authentique et génératrice de savoirs, de savoir-être, de savoir-faire et de savoir vivre ensemble » (Objectif général 11, Curriculum éducatif pour les services de garde francophones (N.-B.).

L'enfant a cent langages, cent mains, cent idées
Il a cent manières de penser, de jouer et de communiquer
Cent manières d'écouter, de s'émerveiller, d'aimer, d'exprimer sa joie
Il a cent façons de chanter et de comprendre
Il a cent mondes à découvrir, à inventer, à rêver...

(Traduction libre, Loris Malaguzzi)

PRÉSENTATION

Le *Curriculum éducatif pour les services de garde francophones* a été développé par le Groupe de recherche en petite enfance (GRPE) situé à la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université de Moncton. Il a été développé à la demande du ministère du Développement social (MDS) du Nouveau-Brunswick. Le Curriculum éducatif est entré en vigueur en septembre 2009.

La qualité des services de garde de la province est une préoccupation majeure du Ministère, des parents et des éducatrices. Le développement du Curriculum éducatif est au nombre des mesures prises par le Ministère pour assurer la qualité des services de garde offerts aux jeunes francophones du Nouveau-Brunswick.

Jouer, bouger et grandir en santé : Guide pédagogique pour accompagner le jeune enfant dans son développement physique fait partie d'une série d'outils pédagogiques qui accompagnent le Curriculum éducatif. Il a pour but d'aider l'éducatrice à accompagner l'enfant dans son développement physique.

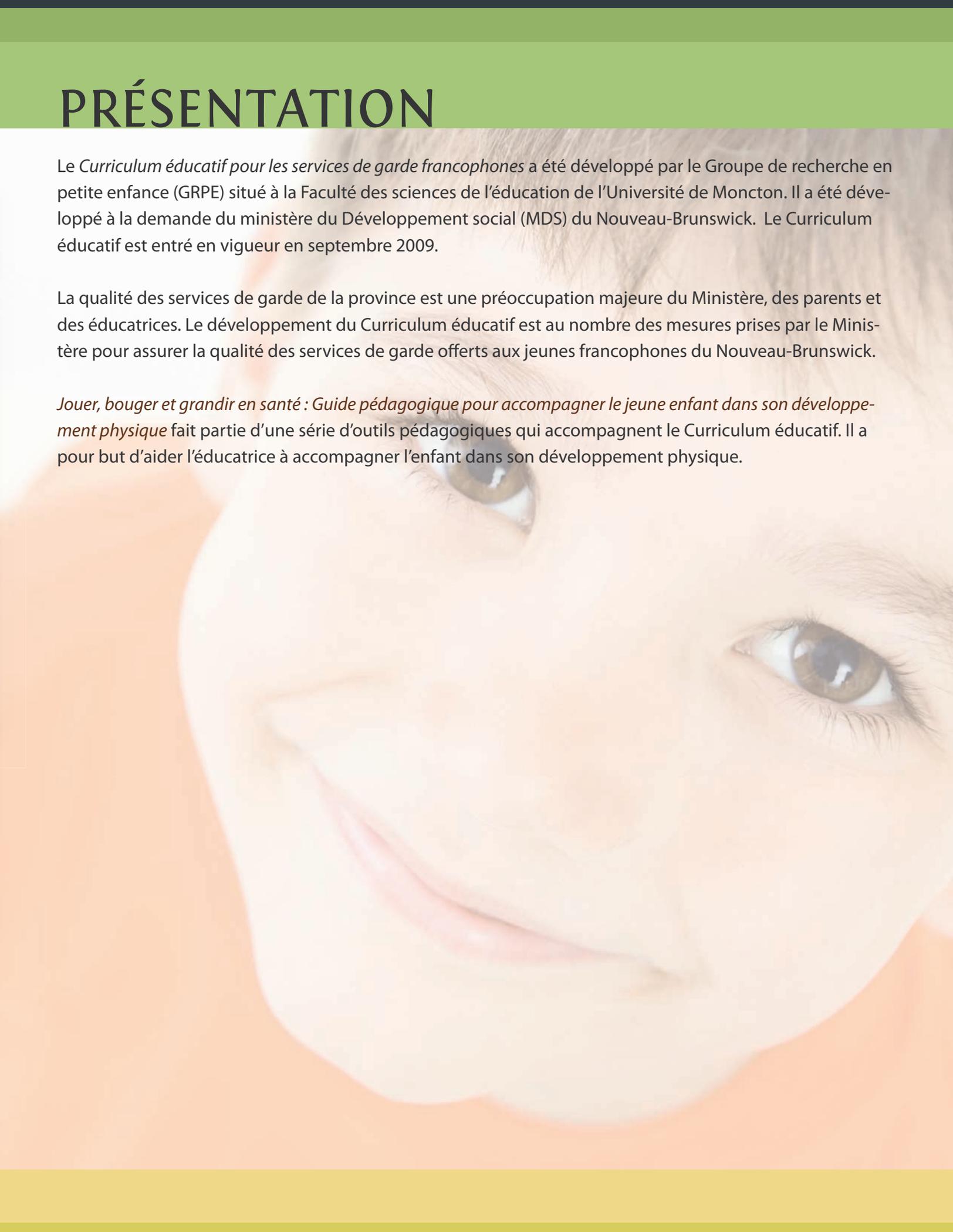




TABLE DES MATIÈRES

Introduction	11
Chapitre I	12
Portrait physique du jeune enfant	12
Maturation du cerveau	12
Développement de la musculature	12
Chapitre II	15
Un esprit sain dans un corps sain	15
Chapitre III	18
Éducation du mouvement et éducation par le mouvement	18
Éducation du mouvement et capacité d'attendre	18
Mouvement et développement	19
<i>Les habiletés de locomotion</i>	20
<i>Les habiletés de manipulation</i>	20
<i>Le schéma corporel</i>	21
<i>La latéralisation</i>	21
<i>L'organisation spatiale et temporelle</i>	21
<i>L'organisation sensorielle et perceptive</i>	22
Activités qui favorisent l'éducation du mouvement	23
Matériel qui favorise l'éducation du mouvement	24
Chapitre IV	26
Quand on mange bien, on apprend mieux	26
Atmosphère qui doit entourer les repas et les collations	27
L'éducatrice comme modèle d'apprentissage	28
Chapitre V	29
De bonnes habitudes d'hygiène aident l'enfant à rester en santé	29
Chapitre VI	31
Vivre en sécurité à la garderie	31
Chapitre VII	33
Cinq conditions à réunir pour soutenir le développement physique en petite enfance	33

Chapitre VIII	34
Rôle de l'éducatrice	34
Développer une culture de l'activité physique chez les enfant	34
Assurer la sécurité affective de l'enfant	34
Prévoir un horaire de la journée souple et équilibré	34
En guise de conclusion	36
Grille d'observation 1 : Les interventions que peut faire l'éducatrice pour assurer la santé et le bon développement physique des jeunes enfants	36
Grille d'observation 2 : Les comportements que l'éducatrice peut observer par rapport au développement physique du jeune enfant	38





JOUER, BOUGER ET GRANDIR EN SANTÉ

GUIDE PÉDAGOGIQUE POUR ACCOMPAGNER LE JEUNE ENFANT DANS SON DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

INTRODUCTION

Le *Guide pédagogique pour accompagner le jeune enfant dans son développement physique* se présente en huit chapitres :

1. Portrait physique du jeune enfant
2. Un esprit sain dans un corps sain
3. Éducation du mouvement et éducation par le mouvement
4. Quand on mange bien, on apprend mieux
5. De bonnes habitudes d'hygiène aident l'enfant à rester en santé
6. Vivre en sécurité à la garderie
7. Cinq conditions à réunir pour soutenir le développement physique en petite enfance
8. Rôle de l'éducatrice

Le Guide pédagogique se termine par deux grilles d'observation. Ces grilles aideront l'éducatrice à évaluer ses interventions pédagogiques et les progrès que fait l'enfant par rapport à son développement physique. Elles lui serviront de rappel pour qu'elle prévoit les connaissances, les habiletés et les attitudes qui aideront l'enfant à progresser.



CHAPITRE 1

PORTRAIT PHYSIQUE DU JEUNE ENFANT

Le jeune enfant est d'abord un bébé ou un trotteur dépendant. Mais, entre 2 et 6 ans, il se transforme en un être compétent, bavard, social, heureux de découvrir, d'apprendre et de créer. Finalement, il est prêt à fréquenter l'école avec succès. Les changements physiques entre 2 et 6 ans sont peut-être moins spectaculaires et moins nombreux que ceux de la naissance à 2 ans. Cependant, ils sont tout aussi importants. Tous les changements physiques qui se produisent en petite enfance constituent la base de la santé physique de l'enfant, de même que celle de sa santé mentale.

L'éducatrice qui travaille en petite enfance retiendra l'importance de deux principaux changements physiques chez le jeune enfant : la maturation du cerveau et le développement de la musculature. Ces deux changements lui indiqueront les capacités physiques de l'enfant, et lui rappelleront ses limites.

MATURATION DU CERVEAU

Pendant la période de la petite enfance, certains changements neurologiques se produisent dans le cerveau de l'enfant. Deux de ces changements retiennent davantage notre attention : le développement de nouvelles synapses et la myélinisation¹. La création de nouvelles synapses et la

myélinisation sont des changements importants parce qu'ils améliorent l'habileté de l'enfant à explorer son monde.

Ces changements neurologiques font partie du développement physique du jeune enfant. Ils sont aussi liés au développement prodigieux de la pensée et du langage. Par exemple, la myélinisation des neurones de la formation réticulée régularise l'attention et la concentration. Aussi, la maturation de l'hippocampe² semble liée à l'amélioration du fonctionnement de la mémoire pendant la période de la petite enfance³.

DÉVELOPPEMENT DE LA MUSCULATURE

Les changements de taille et de poids se succèdent à un rythme beaucoup plus lent entre 2 et 6 ans que pendant les deux premières années de vie. Bien que ces changements prennent un rythme moins accéléré, ils permettent au jeune enfant de développer des habiletés qui augmentent nettement son indépendance et ses capacités d'exploration.

Ces deux changements physiques se font plus facilement et de façon plus harmonieuse lorsque des interventions appropriées accompagnent le développement physique du jeune enfant. *Le Guide pédagogique pour accompagner le jeune enfant dans son développement physique* aidera l'éducatrice à découvrir quelles interventions sont les plus favorables et pourquoi.

¹La myélinisation est un processus de maturation des fibres nerveuses par lequel les fibres se couvrent d'une enveloppe protectrice appelée la myéline. Quand les fibres nerveuses sont recouvertes de myéline, elles fonctionnent de façon plus efficace.

²L'hippocampe est une partie du cerveau.

³Rolls, E. T. (2000). *The Brain and Emotion*. Oxford University Press, Oxford.



À retenir!

La maturation du cerveau et le développement de la musculature sont deux changements majeurs qui aident le jeune enfant à acquérir un meilleur contrôle des capacités physiques de son corps.

Capacités physiques sur lesquelles le jeune enfant exerce un plus grand contrôle	Exemples
La grande motricité, incluant : sa posture ses mouvements non-locomoteurs ses mouvements locomoteurs	se tenir droit comme un arbre lancer un ballon courir, sauter
La motricité fine : activités des petits muscles	dessiner, colorier, lacer
La coordination : capacité de coordonner une série de mouvements pour en arriver à une action complexe	conduire une bicyclette
La dissociation : capacité de bouger une partie du corps sans bouger les autres	bouger son petit doigt seulement
L'équilibre	se tenir en position stable pendant quelques secondes

Fort de ses capacités physiques grandissantes et d'un meilleur contrôle de ses mouvements, l'enfant développe :

son schéma corporel	l'image qu'il se fait de son corps et de ses possibilités
sa latéralisation	une préférence pour sa droite ou sa gauche
l'organisation spatiale et temporelle	la capacité de s'orienter dans l'espace et dans le temps
l'organisation sensorielle et perceptive	la connaissance de ses cinq sens et la capacité de s'en servir à bon escient

LE JEUNE ENFANT EST UN TOUT

Le jeune enfant n'apprend pas qu'avec sa tête ! Ses sens renseignent son cerveau sur l'environnement, permettant une meilleure interprétation du monde qui l'entoure. Au fur et à mesure qu'ils gagnent en complexité, les mouvements expriment le savoir de l'enfant et favorisent son fonctionnement cognitif.

Rappelons que l'intelligence, trop souvent considérée en termes de capacités analytiques, exprimée par la mesure du Quotient Intellectuel (QI), dépend tout autant du corps que du cerveau⁴.



⁴Girard, P. et Doucet, D. kinésiologues, consulté sur le site : www.kompan.com/sw43727.asp le 20 avril 2009.

CHAPITRE II

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Dans le monde des soins et de l'éducation à la petite enfance, on discute présentement des meilleures manières de préparer l'enfant à son entrée à l'école. On se demande s'il est préférable de favoriser le développement global de l'enfant ou si on ne devrait pas plutôt commencer à le scolariser dès la petite enfance, c'est-à-dire lui enseigner des concepts académiques telles que les lettres et les nombres. Dans le Curriculum éducatif, nous avons déjà étudié cette question et choisi une approche du développement global et holistique de l'enfant et non une approche scolarisante. Par conséquent, l'éducatrice gardera en mémoire les faits suivants :

1. La contribution importante et essentielle du développement physique dans le développement global et holistique de l'enfant.
2. Les liens étroits qui existent entre la santé des enfants et leur motivation à découvrir, à apprendre et à créer, à la garderie comme à l'école⁵.
3. Les garderies qui portent une attention particulière à la santé des enfants sont plus efficaces et les enfants réussissent mieux, même dans les communautés défavorisées⁶. Dans les garderies de qualité, la santé comprend : les activités physiques ; une alimentation saine et variée ; des moyens de relaxation ; de bonnes pratiques d'hygiène ; un milieu sain, sécuritaire et esthétique ; un développement socioaffectif favorable.

Le développement physique fait partie du développement holistique du jeune enfant au même titre que le développement cognitif, le développement socioaffectif ou le développement de la communication. L'éducatrice ne favorisera pas un domaine de développement au détriment des autres. Elle veillera plutôt au développement de tous les domaines⁷ de façon holistique, harmonieuse et dynamique. Le développement de l'enfant dans un domaine soutient son développement dans les autres domaines. Par exemple, l'enfant qui maîtrise bien ses mouvements et qui est habile dans les activités physiques sera plus facilement accepté par ses amis. Il développera alors son estime de soi et sa confiance en lui. De même, l'enfant qui se sent bien et qui a un niveau d'énergie suffisant sera plus éveillé et intéressé à explorer, à découvrir, à apprendre et à créer. Il témoignera d' : « *Un esprit sain dans un corps sain* ».

En résumé, tout ce que l'éducatrice fait pour promouvoir le développement dans un domaine a des conséquences sur les autres domaines. Il en est de même pour l'éducation du mouvement. Alors que l'éducatrice prévoit des occasions pour sauter, courir et grimper (développement physique), elle permet à l'enfant de prendre conscience de ses capacités et de développer sa confiance et sa fierté (développement socioaffectif).

⁵ Carter, W. (2006, automne / hiver). *L'éducation globale de l'enfant passe aussi par l'adoption de mesures en matière de santé et de développement social*. Santé et apprentissage. Ottawa : Fédération canadienne des enseignantes et enseignants.

⁶ Idem.

⁷ Les quatre domaines du développement des enfants retenus dans le Curriculum éducatif sont les suivants : physique, socioaffectif, cognitif et connaissances générales, langage et communication.

En fournissant à l'enfant le vocabulaire pour nommer ses jeux, ses activités et ses mouvements, elle développe ses capacités de communication. L'enfant possédera ainsi les mots et le vocabulaire pour communiquer ses connaissances et pour nommer :

- * des actions : courir, pousser, prendre avec ses doigts...
- * des positions : sur, à côté de, à droite...
- * des conséquences : l'enfant frappe un ballon et le ballon se déplace, l'enfant frappe la tour de blocs et elle tombe...

En questionnant l'enfant sur les activités physiques qu'il peut faire et comment il les réussit, l'éducatrice l'aide à développer son raisonnement et à saisir la relation cause-effet. Ce genre d'interventions pédagogiques influence simultanément le développement cognitif, le développement socioaffectif et le développement langagier. En même temps que l'éducatrice utilise l'éducation du mouvement⁸, elle en profite pour faire l'éducation par le mouvement, c'est-à-dire qu'elle profite du mouvement pour développer d'autres connaissances, d'autres habiletés et d'autres attitudes.

La recherche démontre que les milieux de soins et d'éducation à la petite enfance de haute qualité accordent une place importante à l'activité physique. Ces milieux considèrent l'activité physique essentielle au développement holistique de l'enfant et à une bonne santé, physique et mentale. Ces milieux de haute qualité offrent à l'enfant :

- * plusieurs occasions d'être physiquement actif
- * l'accès à un équipement de jeu portatif
- * l'accès à un équipement de jeu fixe
- * l'accès à une éducatrice qui connaît le développement physique, l'activité physique et l'éducation physique⁹ et qui sait comment faire profiter l'enfant de ses connaissances
 - **développement physique** : étapes de développement physique que suit l'enfant selon sa maturation et son âge (voir Continuum du développement physique dans le Curriculum éducatif)
 - **activité physique** : jeux ou activités physiques que l'éducatrice utilise comme moyens d'apprentissage ou d'enseignement de l'éducation physique
 - **éducation physique** : moments d'apprentissage structurés des actions corporelles, des mouvements, d'un mode de vie sain et actif

⁸ Voir chapitre 3, pour de plus amples renseignements sur l'éducation du mouvement.

⁹ Brown, W.H., Pfeiffer, K.A., McIver, K. L., Dowda, M., Addy, C. L et Russell R. Pate. (January/February 2009). *Child Development*, 80(1), p. 45-58.



À retenir!

Les enfants et les jeunes doivent régulièrement faire de l'activité physique afin de favoriser la croissance et le développement sain de leurs os, de leurs muscles et de leur système cardiovasculaire (cœur et vaisseaux sanguins)¹⁰.



¹⁰ www.ctf-fce.ca/f/publications/health_learning/default.asp?doc=issue8&nioqd=9 consulté le 17 juillet 2009.

CHAPITRE III

ÉDUCATION DU MOUVEMENT ET ÉDUCATION PAR LE MOUVEMENT

Pendant la petite enfance, l'enfant est naturellement porté à bouger pour le simple plaisir de bouger. Il apprend par le jeu et par ses expériences quotidiennes.

Le mouvement et les autres perceptions qui arrivent à l'enfant par l'intermédiaire des yeux, des oreilles, du nez, de la langue, de la peau et des propriocepteurs¹¹, jouent un rôle important dans l'acquisition des connaissances, des habiletés et des attitudes. Lorsque nous parlons, écrivons, jouons de la musique, utilisons des ordinateurs, c'est le corps qui parle, qui regarde la page, qui tient le crayon, qui fait vibrer les cordes et qui touchent le clavier. Parler, regarder, tenir, faire vibrer et toucher sont toutes des actions corporelles ou des mouvements qui activent et nourrissent la pensée de l'enfant.

Au cours des années préscolaires, l'enfant devient graduellement capable de se déplacer avec confiance dans toutes les directions, de conduire un tricycle et d'utiliser ses mains pour exécuter des gestes et des mouvements relativement précis. Il peut ramasser, tenir et manipuler de petits objets comme un crayon ou des ciseaux. Il développe une coordination visuelle et motrice qui lui permet de frapper un ballon avec ses pieds ou de frapper une balle à l'aide d'un bâton. De telles actions démontrent que les mouvements de l'enfant deviennent progressivement volontaires et délibérés. Par conséquent, il peut davantage communiquer ses

pensées par le mouvement (danse, mime...). L'essentiel est alors de donner à l'enfant maintes occasions de pratiquer ses mouvements et ses actions pour communiquer différents messages.

Les habiletés physiques de l'enfant se développent progressivement et varient d'un enfant à l'autre. Par exemple, l'enfant de 3 ans possède déjà une certaine habileté motrice. Mais, sa motricité fine commence tout juste à se manifester. Quant à l'enfant de 5 ou 6 ans, il peut encore être malhabile quand il utilise un crayon ou des ciseaux. Mais, ses habiletés motrices ont nettement progressé. Il est donc essentiel que l'éducatrice ajuste ses attentes en tenant compte des capacités physiques et des limites de l'enfant. De cette façon, l'enfant surmontera les défis qui lui sont présentés parce que ceux-ci sont appropriés à son développement moteur. L'enfant qui accomplit avec succès les activités physiques que lui propose l'éducatrice aura le sentiment d'être capable et il sera fier de lui. Le plus important est de donner à l'enfant de multiples occasions de bouger et d'exercer les différentes parties de son corps pour développer son contrôle physique, sa coordination et sa force.

ÉDUCATION DU MOUVEMENT ET CAPACITÉ D'ATTENDRE

La capacité d'attendre pendant la période de la petite enfance n'est pas encore très développée. Il faut donc penser à des activités physiques et à des jeux qui permettent à tous les enfants de participer entièrement.

¹¹Sensibilité propre aux muscles, aux ligaments et aux os (Nouveau Petit Robert, 2007).

Ainsi un jeu de poulain où les enfants sont jumelés deux par deux pour courir et s'ébattre sera un meilleur choix que le jeu du chat¹², lequel demande d'attendre pendant de longues périodes de temps¹³.

L'éducatrice évitera les trop longues files d'attente pendant les activités physiques et à tout autre moment de la journée. Dans la mesure du possible, elle pourra prévoir un bon ratio enfant-équipement-matériel-temps. Il y a également un rythme à respecter dans les activités physiques. Suite à des activités plus intensives, l'enfant apprécie une activité plus tranquille ou qui exige une plus grande concentration. L'enfant réussit davantage une activité qui demande de rester tranquille et attentif (par exemple, écouter une histoire) lorsque cette activité suit une période de jeu de grande motricité suivie d'un retour au calme. L'éducatrice aura donc soin d'assurer une bonne transition entre toutes les activités de la journée qu'elles soient de nature physique ou non.

MOUVEMENT ET DÉVELOPPEMENT

Les habiletés et les concepts proposés par les objectifs du Curriculum éducatif ne peuvent pas être appris hors contexte. Par conséquent, toutes les activités suggérées dans les prochaines pages doivent être contextualisées, c'est-à-dire que les habiletés et les connaissances qui en résultent doivent servir à quelque chose de concret pour l'enfant. Les habiletés et les connaissances doivent également être réinvesties ailleurs. Par exemple, si l'enfant enfle des perles, c'est qu'il a l'intention de faire un collier pour habiller sa poupée avant d'aller faire une promenade, pour se préparer à un défilé....

Le Curriculum éducatif distingue les activités traditionnelles des activités éducatives. Lorsque l'éducatrice propose les activités physiques suggérées ci-dessous, elle doit avoir une intention pédagogique ou un but éducatif et le partager avec les enfants ; les activités deviennent alors des activités éducatives. Les enfants pourront réinvestir ce qu'ils auront appris ou découvert dans d'autres activités éducatives ou projets éducatifs.

Les enfants d'âge préscolaire sont en pleine période de développement de leur motricité. Ils prennent plaisir à courir, à sauter, à grimper. Ils testent constamment les limites de leurs capacités physiques et essaient de les dépasser. Ceci leur est naturel et leur procure plaisir et satisfaction. L'éducatrice doit donc prévoir du temps et des occasions pour laisser les enfants jouer en toute liberté et pour le simple plaisir.

¹² Le Jeu de chat se nomme également Jeu du loup ou Jeu de touché. En anglais, c'est le jeu de Tag.

¹³ Voir les activités de transition dans le Curriculum éducatif, chapitre sur les activités éducatives.

Pour développer les habiletés et les concepts propres au développement physique, l'éducatrice choisira judicieusement le matériel, l'équipement, les occasions et les mesures de soutien ou d'étayage. Ces choix aideront l'enfant à développer les habiletés et les concepts suivants :

1. Les habiletés de locomotion : Fournir à l'enfant des occasions et, au besoin, de l'équipement pour marcher, courir, monter des escaliers, grimper et descendre, sauter sur les deux pieds, marcher sur la pointe des pieds, marcher comme un ours, comme un canard, comme un pingouin ou autre animal, sauter d'un pied à l'autre, sautiller, danser, gesticuler, marcher sur une ligne droite, marcher sur une planche d'équilibre, se glisser et se balancer. Ces mouvements sont insérés dans des jeux, des danses, dans l'interprétation d'une histoire ou dans une activité qui exige d'ajuster ses mouvements à ceux des autres. L'éducatrice peut profiter des situations authentiques et réelles de tous les jours pour encourager l'enfant à pousser et à tirer des jouets sur roues ou d'autres objets, à dévisser des couvercles sur les pots ou à ouvrir d'autres sortes de contenants, à pédaler et à conduire un tricycle, à frapper une balle avec un bâton, à se déplacer de différentes façons et à différentes vitesses, à frapper un ballon avec son pied et à participer à des courses d'obstacles. Ce genre d'activités développe simultanément :

- * la grande motricité et la motricité fine
- * la perception spatiale
- * le schéma corporel
- * les habiletés de planification

2. Les habiletés de manipulation : Fournir à l'enfant des occasions, du matériel et l'aide nécessaire pour :

- * explorer différentes sortes de blocs et faire des constructions
- * tourner les pages d'un livre
- * ramasser des objets sans perdre l'équilibre
- * ramasser de petits objets
- * lancer et attraper des balles en commençant par les plus grosses et en diminuant graduellement la grosseur

L'éducatrice placera à la disposition de l'enfant différents jeux de construction et différents outils. Pour les mouvements plus fins des petits muscles, l'enfant pourra découper avec des ciseaux, faire des gribouillis avec des crayons et des craies, enfiler des perles en commençant par les plus grosses et en diminuant graduellement la grosseur et manipuler des petits objets. On pourra proposer à l'enfant des activités qui lui demandent de remplir, de vider, de creuser, d'empiler, de coudre, de clouer, de coller, de plier, d'assembler, de modeler, de peindre ou de dessiner.

À retenir!

Il est plus motivant et plus signifiant pour l'enfant de faire ces activités à l'intérieur d'un projet éducatif. Par exemple, dans le cadre de l'interprétation d'un conte, construire et décorer un château pour Cendrillon ou un atelier pour Pinocchio avec des blocs, des boîtes de carton et des couleurs.



3. Le schéma corporel : L'enfant apprend à connaître son corps en faisant différents mouvements pour atteindre un but, par exemple, il se déplace pour prendre une balle. C'est en réalisant toutes les possibilités d'action de son corps qu'il apprend à se valoriser et à avoir confiance en lui. L'éducatrice peut aider l'enfant à construire son schéma corporel. Elle peut aussi lui apprendre à connaître les parties du corps en les nommant, en les montrant sur elle-même, sur l'enfant, sur des images ou des marionnettes, en se regardant dans un miroir, etc. En passant dans un tunnel ou sous une table, l'enfant prend conscience de l'espace occupé par son corps et des ajustements qu'il doit faire dans sa position et dans ses mouvements pour réussir son trajet. L'éducatrice peut également proposer à l'enfant de se maquiller pour une fête et en profiter pour nommer les parties de son visage, de situer certains organes (son cœur, son ventre, son cerveau...), de fabriquer des bonshommes et en nommer les parties, de dire quelle partie de son corps est affectée lorsqu'il a chaud, froid ou faim, de se faire grand, gros ou petit, d'exprimer ses sentiments par des mouvements, etc. Rappelons que toutes ces activités physiques doivent respecter l'esprit de la pédagogie du jeu. L'éducatrice insérera donc ces activités dans des jeux amusants et éducatifs.

4. La latéralisation : L'enfant développe sa latéralisation par de nombreuses actions de manipulation. Graduellement, il établit une préférence pour sa droite ou sa gauche. Il préfère utiliser la main droite ou gauche pour tenir sa cuillère. Il utilise le pied droit ou le pied gauche pour frapper le ballon. L'éducatrice planifie de nombreuses activités de manipulation à l'intérieur d'activités éducatives. À l'occasion, elle fait remarquer à l'enfant sa préférence pour sa droite ou sa gauche. Ceci aide l'enfant à devenir conscient de sa dominance latérale et des concepts de gauche et de droite. L'éducatrice amènera graduellement l'enfant à découvrir pourquoi il est utile de connaître sa droite et sa gauche dans la vie courante.

5. L'organisation spatiale et temporelle : Par ses activités et ses déplacements dans l'espace et dans le temps, l'enfant prend conscience des dimensions spatiales et temporelles. L'éducatrice doit donc prévoir de nombreuses activités physiques et de nombreux déplacements pour accompagner l'enfant dans cette prise de conscience. Dans le cadre des activités et des jeux de la journée, l'éducatrice rend l'enfant conscient de :

- * **sa position dans l'espace :** sur le tapis, dans la salle de bain, sous la table, etc.
- * **la position des objets les uns par rapport aux autres :** la balle est derrière la chaise, le camion est dans la boîte, tu es devant Lise-Anne. L'éducatrice proposera à l'enfant de se déplacer en suivant des traces ou en fermant les yeux, de trouver un lieu à partir d'indices, d'expliquer à un ami où trouver les pinces à papier ou d'aider à ranger le matériel.
- * **l'organisation du temps :** en parlant souvent de ce qui vient avant, après ou ensuite, en avant-midi ou en après-midi, le matin ou le soir. (Exemple : On va d'abord finir de ranger et ensuite, on ira dehors).

À retenir!

Pour aider l'enfant à s'approprier le langage spatial et temporel, il faut non seulement lui fournir le vocabulaire, mais aussi les occasions pour l'utiliser.



À retenir!



La rythmique fait partie du développement de l'organisation spatiale et temporelle. Elle est aussi la base de la coordination. L'éducatrice développera le sens du rythme de l'enfant en lui demandant de bouger et de faire des mouvements qui suivent le rythme des comptines, des chansons et de la musique.

6. L'organisation sensorielle et perceptive. C'est par ses cinq sens que l'enfant prend conscience de l'organisation sensorielle et perceptive. L'éducatrice peut fournir à l'enfant de multiples occasions d'utiliser ses cinq sens :

La vision	encourager l'enfant à observer les êtres vivants et les objets et à noter leurs couleurs, leurs formes et leurs particularités ; guider l'enfant dans l'analyse des ressemblances et des différences
L'ouïe	attirer l'attention de l'enfant sur le chant des oiseaux, sur les bruits que font les amis dans le local, sur les sons qui parviennent de la rue ; faire écouter de la musique, découvrir le rythme des comptines ; prendre plaisir à écouter une histoire racontée avec animation
Le toucher	faire noter la différence entre les textures (douces, fermes, rudes), les sensations de chaleur ou de froid
Le goûter	présenter différents aliments en fournissant le vocabulaire qui leur est associé : doux, salé, amer, aigre, etc.
L'odorat	présenter différentes odeurs en soulignant à l'enfant l'importance de l'odorat pour identifier la présence d'un objet dans l'environnement, pour apprécier un bon plat, etc.

Certaines activités physiques intègrent plusieurs aspects du développement moteur et contribuent aux autres domaines du développement de l'enfant. La danse, par exemple, peut développer la latéralité, le rythme, la connaissance des parties du corps, le vocabulaire désignant les parties du corps, l'organisation spatiale, la coopération, etc.

Le jeune enfant a un besoin crucial de mouvements et de jeux. Au moyen d'animations et de découvertes par le jeu, l'éducatrice fera acquérir à l'enfant tout un répertoire d'habiletés motrices au moyen d'obstacles, de ballons, de rythmes. L'enfant a besoin de possibilités motrices variées qui sollicitent son imagination, l'incite à courir, sauter, ramper, grimper, pratiquer des exercices d'équilibre, se suspendre, tourner sur lui-même, se balancer, tirer, pousser, porter, ...¹⁴. Le développement des capacités motrices contribuera simultanément au développement des rapports sociaux de l'enfant et au sentiment de sa propre valeur.

L'éducatrice profitera de toutes les activités qui découlent du développement de la locomotion, de la manipulation, du schéma corporel, de la latéralisation, de l'organisation spatiale et temporelle, de l'organisation sensorielle et perceptive, pour fournir à l'enfant le vocabulaire requis et enrichir ainsi son langage.

¹⁴ Winter R. (1981). *Medicine and Sport*, 21.

ACTIVITÉS QUI FAVORISENT L'ÉDUCATION DU MOUVEMENT

Parcours psychomoteurs	Bricolage
Jeux de ballons et de balles (lancer, rouler)	Nommer les parties du corps au moyen d'un jeu ou d'une comptine
Visites au parc	Jeux de poursuite (jeu du poulain, jeu du mouchoir)
Différents types de courses (à reculons, à obstacles, à relais...)	Jeux de mouvement/ d'arrêt (statue, Jean dit...)
Danser	Jeux d'exploration (cacher des objets dans différents environnements : sable, boue, Jello...)
Imiter la marche des animaux	Jeu de cachette
Marcher dans un sentier pédestre	Marelle
Ramper, sauter, faire des culbutes	Chasse au trésor
Marcher à 4 pattes	Faire des constructions de blocs



MATÉRIEL QUI FAVORISE L'ÉDUCATION DU MOUVEMENT

Bac à eau	Sacs lestés (sacs à fèves)
Bac à sable	Miroir
Balles de différentes grosseurs	Pots de différentes grosseurs avec couvercles qui vissent
Ballons variés (mousse, éponge)	Parachute (pas plus de 24 pouces de diamètre)
Ballon sautoir	Petites autos
Bancs suédois (en bois)	Poutres pour se suspendre (24 à 30 pouces de haut)
Blocs (différentes tailles)	Quilles en plastique
Boîtes de carton de différentes tailles	Rubans et bâtons rythmiques
Camions	Savon à bulles
Cerceaux de différents diamètres (24 po. 30 po.)	Structure psychomotrice pour grimper (échelle, glissoire, etc. conforme aux normes)
Cerceaux ronds et cerceaux plats	Tapis pour rouler ou ramper
Corde à danser	Tunnel
Gros véhicules pouvant être enfourchés, poussés ou tirés	Ciseaux
Jouet à tirer avec une corde	Pâte à modeler
Jouets pour l'eau ou le sable (pelle, seau, moule, etc.)	Peinture à doigts
Matelas incliné (8 à 10 pouces d'épaisseur à un bout et 4 pouces d'épaisseur à l'autre) ¹⁵	Crayons, craies
Matériel à empiler	Autres: Programme jeunes actifs ¹⁶
Matériel à enfiler	

¹⁵ Les normes sont données en pouces. L'éducatrice pourra faire la conversion en centimètres si nécessaire.

¹⁶ Ministère du Mieux-être, des loisirs et du sport.

L'éducatrice peut faire construire certains de ces équipements à peu de frais. Cependant, il faut toujours s'assurer de respecter les normes de sécurité.

L'enfant d'âge préscolaire est en phase exploratoire par rapport au mouvement. L'éducatrice mettra donc l'enfant dans une situation (ou dans un contexte) qui l'incite au mouvement, c'est-à-dire une situation dans laquelle il devra sauter, grimper, courir, ramper, danser, etc. Sans attacher trop d'importance à la dimension technique des mouvements de l'enfant, l'éducatrice l'amènera à penser à ses actions et à prendre conscience de son corps par des questions appropriées. « Tu dois te rendre de l'autre côté du local pour avoir la balle et il y a une chaise et un tunnel devant toi. Comment pourrais-tu t'y prendre? » Ou encore « Comment feras-tu pour tenir le sac sur ta tête quand tu te déplaces? »¹⁷.

Le jeune enfant développe sa connaissance du monde par l'exploration et l'expérimentation. Dans bien des situations, il n'est pas conscient des risques qu'il court. Au lieu de priver l'enfant des activités essentielles à son développement, il faut lui enseigner ce qui est dangereux et lui expliquer ce qu'il ne peut pas faire et pourquoi. Il doit toujours être surveillé de près. Pour éviter d'être trop contraignantes, les éducatrices veilleront à ce que leur local et les autres endroits où l'enfant joue ne comportent aucun risque d'accident.

« N'éliminons pas les risques, la sécurité de nos enfants en dépend »

(Auteur inconnu)

Exemple : Mouvement et créativité

La pensée divergente et les habiletés cognitives requises pour le développement de la créativité, se développent plus facilement lorsque l'éducatrice propose des situations de résolution de problème¹⁸ à l'intérieur des jeux et des activités physiques.

Par exemple, on demande souvent aux enfants de reproduire des mouvements. Leurs réponses sont alors toutes semblables. Mais, lorsque l'éducatrice leur demande de mimer la consigne suivante : « Montrez-moi un arbre tout croche », il y aura plusieurs réponses différentes et elles sont toutes correctes.

¹⁷ Winter R. (1981). *Medicine and Sport*, 21.

¹⁸ Pica, R. (2009, juillet). Can movement promote creativity? *Young Children*, p. 60-61.

CHAPITRE IV

QUAND ON MANGE BIEN, ON APPREND MIEUX

Une bonne alimentation est d'une importance primordiale en petite enfance. L'enfant doit bien se nourrir pour rester en bonne santé, soutenir sa croissance physique et disposer d'un bon niveau d'énergie. Une bonne alimentation est également nécessaire à la croissance de son cerveau et au développement des réseaux de neurones et de synapses qui, à leur tour, soutiennent le développement cognitif et langagier.

Mis à part les accidents, l'obésité constitue le risque le plus important pour la santé de l'enfant. L'obésité est un excès de graisses corporelles. Elle est évaluée à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC). Elle se définit par un poids corporel supérieur de 20% ou plus au poids normal en fonction de la taille. L'obésité est le trouble de l'alimentation le plus répandu chez les enfants et les adolescents. Une étude de Statistiques Canada révèle, qu'au Nouveau-Brunswick, 34 % des enfants de deux à dix-sept ans ont un problème de surpoids¹⁹, donc plus d'un enfant sur trois.

L'enfant obèse a de grandes chances de devenir un adulte obèse. Or, l'obésité prédispose à plusieurs maladies telles le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires. Souvent, l'obésité exerce une influence négative sur l'expérience sociale de l'enfant durant les années préscolaires et ses effets peuvent se faire sentir jusqu'à l'âge adulte.

L'obésité semble être, en partie, le résultat de certains facteurs environnementaux qui favorisent la surconsommation de nourriture et la sédentarité ou un faible niveau d'exercice physique²⁰. Les deux remèdes les plus souvent conseillés pour prévenir l'obésité dès le séjour des enfants en garderie sont une bonne alimentation et la pratique d'activités physiques fréquente et régulière²¹. La garderie joue donc un rôle de prévention et d'éducation en matière d'alimentation et d'une culture de l'activité physique.

Une étude américaine de la Fondation de la famille Henry J. Kaiser conclut que les enfants de moins de 6 ans passent en moyenne deux heures par jour devant un écran. Ceci équivaut au temps qu'ils devraient consacrer à jouer dehors et est supérieur au temps qu'ils devraient consacrer à la lecture ou à l'écoute d'une histoire²².

¹⁹ Publié dans l'Acadie Nouvelle, le jeudi 7 juillet 2007.

²⁰ Tiré de l'étude : Zero to Six : Electronic Media in the lives of Infants, Toddlers ans Preschoolers disponible en ligne à : www.kff.org/ent-media/entmedia022404pkg.cfm).

²¹ Neergaard, L (2009, 11 mai). *Communiqué de presse*. Associated Press,

²² Idem.

ATMOSPHÈRE QUI DOIT ENTOURER LES REPAS ET LES COLLATIONS

Pour que l'enfant valorise une alimentation saine et développe de saines habitudes pour son alimentation, il faut établir une bonne relation entre lui et la nourriture dès la petite enfance. Ceci se fera par l'entremise de nos pratiques alimentaires, à la garderie comme à la maison. Si, par nos pratiques, nous démontrons à l'enfant que bien se nourrir est important et plaisant, il développera plus facilement des habitudes qui soutiendront sa santé physique tout au long de sa vie. Au contraire, si les repas sont trop souvent les mêmes, trop peu attrayants ou consommés dans une ambiance négative, ceci aura un effet peu favorable sur ses habitudes alimentaires. Il est donc important qu'à la garderie, les collations et les repas soient bons au goût, variés et présentés dans une atmosphère agréable, accueillante et détendue.

L'éducatrice peut créer une atmosphère familiale autour des repas et des collations. Elle peut soutenir la motivation des enfants de même que leur apprentissage en les faisant participer à la planification et la préparation des collations ou des repas. Ce faisant, elle en profitera pour leur faire découvrir d'où viennent les aliments, la contribution des différents aliments à leur santé, la raison pour laquelle il nous faut une alimentation variée, etc.²³ En laissant les enfants préparer la table, elle peut leur faire découvrir plusieurs notions concernant les ustensiles et les autres objets nécessaires à la préparation et à la consommation



des repas, leur utilité, la quantité, la correspondance un à un (une fourchette pour chaque assiette ; un couvert pour chaque enfant), etc. En partageant le repas avec les enfants, l'éducatrice en profite pour leur passer plusieurs messages. D'abord, elle leur dit le plaisir qu'elle a de partager leur repas et l'importance que cette activité représente pour elle. La conversation rend le repas plus agréable et offre une belle occasion de donner un moment d'attention individuelle à chaque enfant ou pour partager des idées sur le repas, sur les activités que les enfants ont réalisées avant le repas ou sur tout autre sujet plaisant et intéressant qui se prête bien à la situation.

²³ Voir Curriculum éducatif, chapitre sur *les Interventions pédagogiques exemplaires*.

L'ÉDUCATRICE COMME MODÈLE D'APPRENTISSAGE

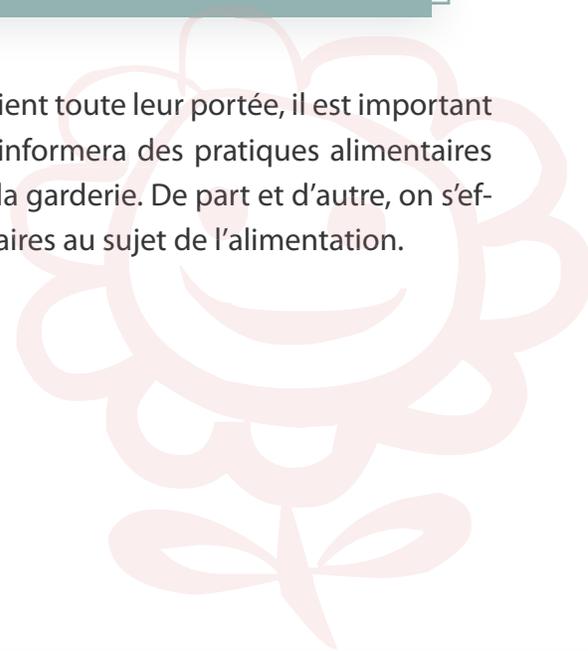
Dans le domaine de l'alimentation comme dans tous les autres domaines, l'enfant apprend beaucoup par imitation. L'éducatrice peut donc servir de modèle aux enfants. Les enfants doivent la voir manger des aliments sains et essayer de nouveaux aliments avec enthousiasme. Ils doivent l'entendre commenter les aliments, parler de leur couleur, de leur texture, de leur goût, d'où ils viennent, etc.

Il faut donc que l'éducatrice mange souvent avec les enfants et que la période du dîner ou de la collation devienne un moment d'apprentissage cognitif et social. La participation de l'éducatrice rend cette activité agréable, intéressante et instructive. Elle peut aider les enfants à développer plusieurs connaissances, habiletés et attitudes pendant les périodes d'alimentation. Elle peut nommer les aliments, présenter des aliments nouveaux, parler de la texture, de la couleur, du goût, de l'odeur, etc. Elle peut parler de la préparation de la table et du rôle des ustensiles.

L'éducatrice écoutera attentivement les remarques que font les enfants lors des repas et fera le suivi qui s'impose. En discutant des activités qui se déroulent autour des repas et des collations, elle donnera aux enfants l'occasion d'utiliser le vocabulaire propre à l'alimentation, ce qui ajoutera à la richesse de l'activité. Elle peut également modeler les comportements appropriés à table, ce qui ajoute aux savoir-faire des enfants.

L'éducatrice trouvera des informations de base sur l'alimentation dans le *Curriculum éducatif pour les services de garde francophones du Nouveau-Brunswick*, pages 5 à 7 et pages 20 à 21 du chapitre « Interventions pédagogiques exemplaires ».

Pour que les messages donnés à la garderie concernant l'alimentation aient toute leur portée, il est important que les mêmes messages soient véhiculés à la maison. L'éducatrice s'informerait des pratiques alimentaires suivies à la maison et elle informerait les parents des pratiques suivies à la garderie. De part et d'autre, on s'efforcera de donner aux enfants des messages cohérents et complémentaires au sujet de l'alimentation.



CHAPITRE V

DE BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE AIDENT L'ENFANT À RESTER EN SANTÉ

En plus d'une bonne alimentation et des activités physiques, la santé de l'enfant dépend de quelques pratiques d'hygiène de base. Entre autres, l'enfant doit apprendre :

- * à se laver les mains avant les repas, après être allé aux toilettes ou après avoir manipulé des produits salissants ou toxiques ;
- * à se moucher au besoin ;
- * à tousser dans un mouchoir ou dans la manche ;
- * à se brosser les dents ;
- * à s'habiller selon la température ;
- * à se reposer selon ses besoins, à se relaxer ou se calmer.

Toutes ces bonnes pratiques d'hygiène se développent plus facilement si on en crée l'habitude dès la petite enfance.

L'éducatrice peut aider l'enfant à développer de bonnes pratiques d'hygiène. Elle peut lui expliquer le pourquoi ou l'importance de ces pratiques. Ensuite, elle lui montrera la bonne marche à suivre, par exemple se laver les mains en suivant les étapes illustrées sur une pancarte collée au mur. L'éducatrice obtiendra de meilleurs résultats si elle peut intervenir dans une atmosphère de détente. Toutefois, les interventions ne s'arrêtent pas là. Ce n'est pas parce qu'on a montré à l'enfant comment se brosser les dents une fois qu'on en crée l'habitude. Il faudra y revenir régulièrement, en rappelant à l'enfant ce qu'il doit faire et comment il doit le faire et en le motivant par des commentaires positifs qui soulignent ses progrès. Si l'enfant se rappelle seul de se laver les mains après avoir utilisé la toilette, l'éducatrice en profitera pour le féliciter.

D'autres moyens d'étayage peuvent être utilisés, par exemple un système de renforcement où l'éducatrice indique toutes les fois que l'enfant réussit une tâche précise. Au début, il faudra peut-être un plus grand soutien de la part de l'éducatrice. Mais, graduellement l'habitude devrait s'installer. Au fur et à mesure que l'enfant devient plus autonome dans la maîtrise d'une pratique d'hygiène, l'éducatrice pourra diminuer les moyens d'étayage.

Les enfants mènent souvent un style de vie exigeant en termes d'énergie et de stress. Par conséquent, l'éducatrice pourra sensibiliser les enfants à l'importance de la détente pour maintenir leur santé physique, de même que leur santé mentale. Elle pourra prévoir des périodes de repos, alterner les périodes d'activités physiques plus intenses avec les périodes d'activités calmes et montrer aux enfants des techniques de relaxation. Le yoga pour enfant est parmi les moyens intéressants et prometteurs à explorer en petite enfance.

TECHNIQUE DU CHAT

La technique du chat est une technique de relaxation. Dans cette activité, l'éducatrice invite les enfants à faire semblant d'être des chats. Elle leur dit de s'imaginer que leurs jambes et leurs bras sont les pattes du chat, que leurs oreilles sont les oreilles du chat, qu'ils ont des moustaches comme le chat, etc. Ensuite, elle les invite à s'étirer comme le chat. Les enfants s'étirent alors qu'ils sont debout et ensuite en position assise. Ils s'allongent ensuite « au soleil » comme le chat le fait et écoute une musique douce pour quelques minutes en ronronnant.



CHAPITRE VI

VIVRE EN SÉCURITÉ À LA GARDERIE

Les aliments que les enfants consomment, l'air qu'ils respirent et l'eau qu'ils boivent contribuent à leur sécurité et à leur sain développement. En ce qui a trait aux effets des polluants environnementaux, les enfants ne doivent pas être considérés simplement comme des adultes en miniature. Au contraire, les enfants :

- * n'ont pas la même physiologie que celle des adultes ;
- * diffèrent des adultes parce que leur corps n'a pas fini de se développer.

Par conséquent, les effets de l'environnement sur l'organisme du jeune enfant ne peuvent pas être jugés d'après les mêmes critères que ceux qu'on associe aux adultes. L'enfant, en particulier le bébé et le trottineur, respire tout près du sol où se trouvent davantage de fines poussières, de particules en suspension et de gaz lourds. Il mange jusqu'à huit fois plus que l'adulte proportionnellement à son poids. Par conséquent, il est davantage exposé aux toxines contenues dans les aliments. De plus, le corps de l'enfant est encore en plein développement. L'absorption de petites quantités de certains composés toxiques durant les stades critiques de son développement peut entraîner des effets néfastes permanents.

Selon plusieurs études, il y a lieu de se préoccuper des effets des polluants environnementaux sur la santé du jeune enfant.

- * Dans les hôpitaux, on note que le nombre d'enfants hospitalisés pour des troubles respiratoires augmente durant les périodes où l'air est très pollué.
- * L'asthme est maintenant la maladie respiratoire chronique la plus répandue chez les enfants. Les scientifiques pensent que les polluants intérieurs et extérieurs contribuent à l'apparition de l'asthme et peuvent en aggraver les symptômes.
- * La fumée de tabac ambiante a des effets néfastes sur la santé des jeunes enfants. On sait qu'elle nuit au développement des poumons et aggrave l'asthme et les autres troubles respiratoires. À la garderie, les enfants ne devraient pas être exposés à la fumée de tabac et ne devraient pas voir les éducatrices fumer, même si celles-ci fument à l'extérieur.
- * Des études réalisées sur de jeunes animaux ont démontré que leur système nerveux en plein développement est plus sensible à certaines toxines à cause de leur métabolisme immature. On craint que durant son développement, le système nerveux des humains soit aussi plus vulnérable lorsqu'il est exposé à certaines toxines²⁴.
- * Les enfants pauvres risquent davantage d'être exposés simultanément à de nombreux polluants, par exemple, s'ils vivent dans des logements insalubres ou dans des quartiers situés à proximité de grandes artères de circulation ou d'usines polluantes²⁵.

²⁴ Canadian Institute of Child Health (1997). Fact sheets prepared for conference «What on Earth».

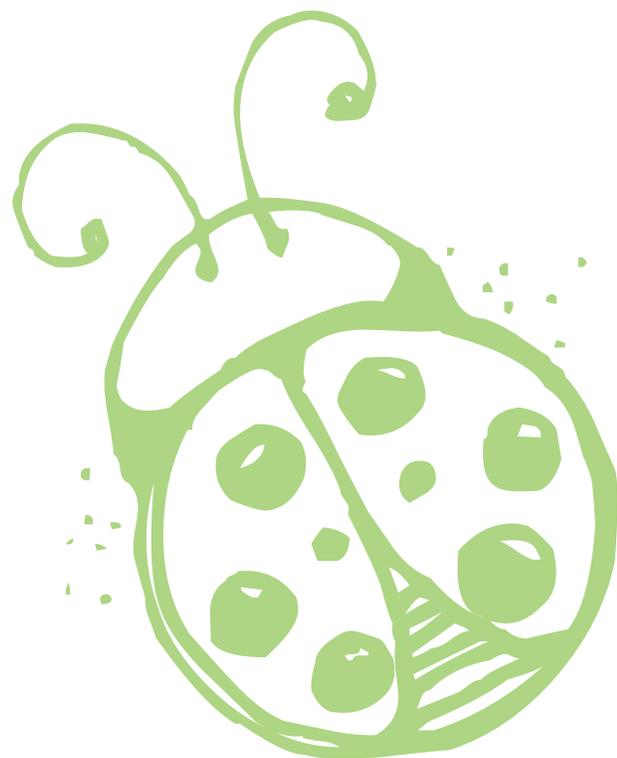
²⁵ Chanunduri, N. (1998). Child Health, Poverty and the Environment: The Canadian Context. In What on Earth? A National Symposium on Environmental Contaminants and Children's Health, *Canadian Journal of Public Health*, 89, Supplement 1, 26-30.

- * De plus en plus, les preuves scientifiques s'accumulent indiquant que les produits chimiques peuvent nuire à la santé du jeune enfant. Divers polluants que l'on nomme « perturbateurs du système endocrinien » peuvent causer des problèmes de comportement, des troubles de l'appareil reproducteur, du cancer, des troubles neurologiques ou des déficiences immunitaires en altérant les fonctions des hormones dans l'organisme²⁶.

L'éducatrice expliquera aux enfants, de façon simple et non menaçante, les dangers de certains produits. Elle leur montrera les sigles qui indiquent qu'un produit peut être dangereux. Les enfants apprendront ainsi à se protéger eux-mêmes.

À retenir!

La garderie sera nécessairement un milieu où les enfants ne seront jamais exposés à la fumée, ni à des produits toxiques. Pour offrir un milieu sain et sécuritaire aux jeunes enfants qui lui sont confiés, l'éducatrice s'assurera que tout produit chimique est hors de la portée des enfants et que les produits pour nettoyer le local, les jouets, l'équipement et le matériel sont sans danger pour leur santé et leur développement.



²⁶ Editors. (1997). *Declaration of the Environmental Leaders of the Eight on Children's Environmental Health*. In *What on Earth? A National Symposium on Environmental Contaminants and Children's Health*.

CHAPITRE VII

CINQ CONDITIONS À RÉUNIR POUR SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE EN PETITE ENFANCE

Cinq conditions doivent être réunies pour favoriser le développement physique des jeunes enfants.

Conditions	Moyens pour réunir ces conditions (à remplir par l'éducatrice)
1. des exercices ou des activités de différents genres : <ul style="list-style-type: none">* exercices de mouvements physiques spécifiques (Ex. : le jeu « Simon dit » ; les mouvements qui accompagnent la comptine « La tête, les épaules, les genoux, les pieds »)* activités physiques (le jeu des mouchoirs)* activités de loisir (marcher dans la nature)* des activités de relaxation (yoga pour enfants)	
2. la possibilité de développer de bonnes pratiques d'hygiène	
3. une bonne alimentation	
4. de bons soins	
5. un environnement sain, sécuritaire et esthétique	

Ces cinq conditions sont à la base d'un développement physique optimal en petite enfance. De bonnes habitudes d'exercices physiques, de loisirs, de relaxation, d'alimentation, pratiqués dans un milieu sain, sécuritaire et esthétiquement beau, exerceront une influence sur l'enfant, non seulement pendant l'enfance, mais également la vie durant.

Activités physiques

Bonnes pratiques d'hygiène

Alimentation

Bons soins

Environnement sain, sécuritaire et esthétique



CHAPITRE VIII

RÔLE DE L'ÉDUCATRICE

Le rôle de l'éducatrice consiste à réunir les cinq conditions pour soutenir le développement physique du jeune enfant. Elle doit également agencer et orchestrer les activités et les jeux de l'enfant pour favoriser son développement physique. Trois moyens l'aideront dans son travail :

1. développer une culture de l'activité physique chez les enfants
2. assurer la sécurité affective de l'enfant
3. prévoir un horaire de la journée souple et équilibré

DÉVELOPPER UNE CULTURE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES ENFANTS

L'activité physique a un effet évident sur la santé des enfants et conséquemment sur leur apprentissage et leur développement holistique. Cependant, les enfants du Nouveau-Brunswick, comme ceux de nombreux pays développés, passent de plus en plus de temps devant le téléviseur, l'ordinateur et les jeux vidéo. Ils développent ainsi un style de vie sédentaire qui ne favorise pas la pratique régulière d'exercices ou d'activités physiques. Pour équilibrer cette tendance, l'éducatrice développera chez les jeunes enfants une culture de l'activité physique, c'est-à-dire le goût de l'activité physique et de saines habitudes de vie. Par exemple, elle peut :

- * valoriser la pratique régulière d'activités physiques en garderie
- * participer elle-même aux activités physiques
- * lire des contes dans lesquels les personnages font de l'activité physique, sont en forme et ont du plaisir avec leurs amis
- * laisser les enfants jouer le rôle de mini-professeur et diriger les activités physiques à la place de l'éducatrice
- * autres moyens

ASSURER LA SÉCURITÉ AFFECTIVE DE L'ENFANT

L'enfant qui ne se sent pas bien sur le plan socioaffectif, c'est-à-dire qui n'est pas intéressé ou motivé par l'activité proposée ou qui est hésitant ou incertain face aux habiletés exigées par une activité, participera difficilement aux activités physiques que lui propose l'éducatrice ou ses amis. L'éducatrice devra donc assurer la sécurité affective de l'enfant tout en lui offrant des défis intéressants et à sa mesure. L'enfant doit se sentir capable de réussir l'activité physique proposée. Par conséquent, l'activité ne sera pas trop difficile, ni trop facile, ni trop routinière.

PRÉVOIR UN HORAIRE DE LA JOURNÉE SOUPLE ET ÉQUILIBRÉ

Le Curriculum éducatif recommande : « En principe, les enfants de trois ou quatre ans doivent bénéficier de 60 minutes par jour de jeux structurés et de 60 minutes par jour de jeux non-structurés. Les enfants ne devraient

jamais être plus de 60 minutes consécutives sans activité physique »²⁷. L'horaire doit tenir compte de cette recommandation. L'éducatrice aura donc le souci de prévoir un horaire de la journée qui soit équilibré et souple en matière d'activités, de jeux et de mouvements pour tous les enfants.

De nouvelles recherches recommandent d'inclure encore davantage d'activités physiques dans la journée de l'enfant. Toutefois, l'activité physique quotidienne n'est pas et ne devrait pas être la seule responsabilité de la garderie. Les parents doivent également soutenir la santé physique et mentale de leur enfant par un style de vie sain et actif²⁸. C'est en profitant régulièrement d'activités physiques que l'enfant se gardera en forme et profitera d'un corps sain et surtout d'un cerveau bien oxygéné pour découvrir, apprendre et créer plus facilement.

L'éducatrice pourra utiliser la grille suivante pour vérifier si ses interventions pédagogiques favorisent le développement physique des enfants.

Interventions pédagogiques	Parfois	Souvent	Suivi
Fournir le matériel et l'équipement nécessaires.			
Prévoir des occasions qui favorisent l'activité physique, le jeu dirigé ou le jeu libre.			
Accorder un temps suffisant pour les activités physiques, les jeux dirigés et les jeux libres.			
Enseigner aux enfants comment se relaxer, se calmer et se ressourcer en tant que personne.			
Assurer un milieu sain, sécuritaire et esthétique.			
Fournir aux enfants l'encouragement, les connaissances et le langage approprié pour qu'ils découvrent les capacités de leur corps et explore leur monde avec confiance.			
Aider les enfants à développer le goût et l'habitude de l'activité physique.			

²⁷ Critères de U.S. National Association for Sport and Physical Education (NASPE). Cette même recommandation apparaît dans *Au Canada, le sport c'est pour la vie* publié par les Centres canadiens multisports.

Certains documents conseillent pas plus de 30 minutes consécutives sans activité physique.

²⁸ Ministère du Développement social (2008). *Curriculum éducatif pour les services de garde francophones*. Fredericton (N.-B). Chapitre sur les Interventions pédagogiques exemplaires, p. 22.

EN GUISE DE CONCLUSION

En guise de conclusion, nous offrons deux grilles qui résument :

1. Les interventions que peut faire l'éducatrice pour assurer la santé et le bon développement physique des jeunes enfants²⁹.
2. Les comportements de l'enfant que l'éducatrice doit observer par rapport au développement physique.

GRILLE D'OBSERVATION 1

Les interventions que peut faire l'éducatrice pour assurer la santé et le bon développement physique des jeunes enfants.

Interventions de l'éducatrice	Suivi à faire
Servir des repas nourrissants et aider les enfants à développer de bonnes habitudes alimentaires.	
Veiller à ce que les enfants aient régulièrement l'occasion d'exercer leurs grands muscles, par exemple en courant, en grim pant, en sautant, en dansant, à l'intérieur et à l'extérieur de la garderie.	
Veiller à ce que les enfants aient des activités propres à leur âge et qui les aident à développer leurs habiletés motrices fines, par exemple, gribouiller, dessiner, utiliser des ciseaux ou boutonner des vêtements.	
Veillez à ce que toutes les activités soient présentées en contexte ³⁰ et selon une approche ludique (pédagogie du jeu).	
Aménager des aires de jeu intérieures et extérieures pour qu'elles soient accessibles, propres, sans danger et bien entretenues.	
S'assurer que l'horaire prévoit suffisamment de temps pour les jeux physiques structurés et non-structurés.	
Enseigner aux enfants les règles de sécurité à suivre, à l'intérieur comme à l'extérieur de la garderie et pendant les sorties éducatives. Veiller à ce qu'ils comprennent les règles et les respectent.	

²⁹ L'éducatrice aura soin de consulter les normes pour les garderies et tout autre règlement pertinent.

³⁰ Une activité présentée en contexte fait partie d'un projet éducatif ou d'une activité éducative. L'activité a un but ou une intention pédagogique. C'est-à-dire que le produit de cette activité doit être réinvesti, qu'il doit servir à quelque chose de concret pour l'enfant.

(suite) Interventions de l'éducatrice	Suivi à faire
S'assurer que les enfants aient des jouets propres à leur âge, que les jouets soient sécuritaires et qu'ils soient approuvés par l'Association canadienne de normalisation (CSA).	
Assurer la surveillance des enfants en tout temps.	
Aménager le local pour qu'il soit sécuritaire pour les enfants et garder les objets dangereux (les médicaments, les poisons, les allumettes) hors de leur portée.	
Partager avec les parents toutes observations concernant la possibilité d'un problème de santé chez l'enfant.	
Informers les parents des services communautaires qui peuvent les aider à assurer à leur enfant une bonne alimentation et de saines habitudes de vie.	
Se joindre aux parents et aux groupes qui militent pour un environnement plus sain ou soutenir leurs actions par d'autres moyens.	
Appuyer les politiques de santé publique qui favorisent la bonne santé des enfants, par exemple, l'interdiction de fumer dans les espaces intérieurs.	
Revendiquer des mesures communautaires visant à éliminer les risques environnementaux pour la santé des enfants.	



GRILLE D'OBSERVATION 2

Les comportements que l'éducatrice peut observer par rapport au développement physique du jeune enfant.

- DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE DU JEUNE ENFANT -

Comportements de l'enfant	Parfois	Souvent	Suivi
L'enfant :			
entreprind avec confiance un nouvel exercice ou une nouvelle activité physique.			
aime participer à des jeux avec ses amis.			
aime faire l'essai de ses capacités physiques et prend plaisir à se dépasser lui-même.			
a conscience des limites de ses capacités physiques (réalise qu'une distance est trop grande pour l'enjamber).			
peut ajuster ses mouvements et ses actions à ceux d'un autre enfant pour accomplir une tâche à deux (déplacer une boîte).			
démontre graduellement un meilleur contrôle de sa grande motricité (sauter, courir, lancer, grimper, marcher sur une planche d'équilibre, etc.).			
démontre graduellement un meilleur contrôle de sa motricité fine (découper, gribouiller, colorier, lacer, etc.).			
démontre qu'il reconnaît les parties principales de son corps (en les nommant et en pouvant les toucher sur lui-même ou sur une image).			
aime prendre part aux activités physiques.			
démontre une maîtrise ³¹ graduelle des concepts de l'organisation spatiale et des mots qui y sont associés (en avant, en arrière, dedans, sous, sur, en-dessous, en-dessus, à gauche, à droite, en haut, en bas, etc.).			
démontre une maîtrise graduelle des concepts de l'organisation temporelle et des mots qui y sont associés (avant, après, avant-midi, après-midi, matin, soir, jour, nuit, heure, minute, etc.).			

³¹ La maîtrise signifie **comprendre** et **utiliser** correctement les mots et le vocabulaire. Organisation et orientation spatiale sont synonymes.

(suite) Comportements de l'enfant	Parfois	Souvent	Suivi
peut identifier ses cinq sens et comprend leurs fonctions.			
aime manger une variété d'aliments.			
essaie de nouveaux aliments.			
mange suffisamment pour assurer son énergie et sa croissance physique.			
peut dire s'il vous plaît, merci, excusez-moi, etc., aux moments appropriés.			
démontre une maîtrise graduelle de l'utilisation des ustensiles pour manger.			
peut s'alimenter seul.			
utilise des mouvements et des gestes de façon appropriée pour exprimer ses pensées et ses émotions (fait un grand cercle avec ses bras pour démontrer une grande quantité ou un moulin à vent, saute de joie sans perdre contrôle).			
utilise des mouvements et des gestes de façon appropriée pour communiquer un message (mime un pompier en action, les paroles d'une comptine...).			
démontre une connaissance du vocabulaire associé à l'alimentation : <ul style="list-style-type: none"> * peut nommer les aliments * connaît les termes associés au goût : bon, doux, sucré, amer... * peut nommer les différents plats et ustensiles * peut nommer les actions associées à l'alimentation : cuisiner, cuire, bouillir, manger, mâcher, avaler, etc. 			
démontre une conscience appropriée du danger (sait qu'il ne doit pas aller trop près de la cuisinière, reconnaît qu'un objet est trop haut pour sauter par-dessus, ne traverse pas la route sans vérifier des deux côtés, etc.).			
connaît les sigles qui indiquent un danger (la lumière rouge, la traversée pour piétons, les sigles pour les poisons et les produits toxiques, etc.).			
respecte les pratiques d'hygiène courantes (se laver les mains avant le repas, après être allé à la toilette, se moucher au besoin, etc.).			

(suite) Comportements de l'enfant	Parfois	Souvent	Suivi
participe à des exercices de relaxation.			
propose des mouvements, des exercices ou des activités physiques dans un projet éducatif ou dans une activité éducative comme moyens d'expression ou de documentation.			





