

PETIT FUNAMBULE

ACTIVITÉS PARENT(S)-ENFANT(S)

Profitez d'activités en famille pour faire découvrir à votre enfant un nouvel environnement, du nouveau matériel de jeu et des nouveaux sports. En étant actif par le jeu ou le sport avec votre enfant, vous lui apprenez le plaisir de bouger et vous l'encouragez à devenir actif et à le rester toute sa vie. Vous êtes un modèle pour votre tout-petit, un influenceur ; gardez cela en tête !



Les tout-petits aiment par-dessus tout passer du temps avec leur famille. Ils se souviendront plus longtemps des activités que vous avez faites ensemble que des cadeaux qu'ils ont reçus.



Les jouets simples et peu coûteux sont souvent ceux qui ont le plus de succès ! Rappelez-vous que les enfants ne connaissent pas la valeur des cadeaux. Une balade en forêt, une partie de cache-cache après le souper, une virée au parc le plus proche, un après-midi à la plage : tout cela ne coûte rien. Plaisir garanti !

Idées d'activités à faire avec votre enfant pour développer le plaisir de bouger par le jeu :

- ▶ Cache-cache ;
- ▶ Faire la course ;
- ▶ Expérimenter le lancer, le botter avec divers objets (petits, gros, lourds, légers, de formes variées) ;
- ▶ Sorties à vélo ;
- ▶ Chasse aux objets ;
- ▶ Initiation à divers sports : natation, soccer, baseball, basketball, frisbee, bicyclette, patin à roues alignées, etc. ;
- ▶ Danser ;
- ▶ Sauter (expérimenter différentes hauteurs) ;
- ▶ Jeux de poursuites : la cachette, la tague, le ballon ; chasseur, le drapeau, etc. ;
- ▶ Jeux hivernaux : glisser, construire un igloo, pelleter, etc. ;
- ▶ Géocaching.

