



Les activités physiques

- Bouger comprend **beaucoup d'avantages physiques** pour le jeune enfant : bien grandir, développer ses muscles, maîtriser son poids, améliorer sa coordination, ... mais pas que !
 - Lorsque l'enfant a **peu d'espace pour bouger**, les **applications** d'exercices physiques adaptés peuvent être proposées **sur de courtes durées** (- 30 minutes).
 - Cela lui permet aussi de **développer une meilleure confiance en soi** et des relations saines avec les autres...



Le jeu libre

- Lorsque l'enfant **choisit lui-même à quoi il joue, avec qui, comment, sans objectif précis et sans contrainte de temps** : il prend confiance en lui, s'affirme, contrôle ses émotions, se fait des amis, fait des choix, développe son imaginaire et sa créativité, ...
- S'inventer ses propres jeux demandent à l'enfant de la concentration et de l'attention. Il **n'a pas besoin d'être distrait par la TV**. Même en fond sonore, elle perturbe les interactions avec ses jouets et ses proches.



Ecrans et développement physique du jeune enfant



La motricité fine

- La motricité fine est mobilisée lorsque l'enfant **écrit, dessine, utilise des ciseaux, fait ses lacets, boutonne un vêtement,...**
- Elle se met en place **de la naissance à 6 ans, puis se développe tout au long de la vie**.
- La **tablette** peut contribuer **au développement de la dextérité lorsque l'enfant utilise son doigt directement sur l'écran pour dessiner, s'exercer au graphisme**, etc. Néanmoins, **l'enfant a besoin de s'exercer sur différents supports/objets réels**.



Jouer dehors !

- Jouer dehors donne à l'enfant le goût de courir, sauter, grimper, lancer : autant d'occasions pour **améliorer ses capacités physiques et apprendre à connaître son corps**.
 - En jouant dehors, **l'enfant bouge deux fois plus qu'en jouant à l'intérieur** et encore davantage que quand il utilise les écrans : entre autres la TV qui induit une grande passivité chez l'enfant.
 - Des **applications** existent et peuvent être utilisées pour **mieux comprendre l'environnement qui nous entoure !**



Les activités physiques



Bouger au quotidien : aller à l'école, en promener le chien, participer aux tâches domestiques, etc.



Bouger en famille : parc, piscine, promenade, ballon, danse, etc.



Pour bouger en famille, il existe ;

- des **applications** comme Force4,
- des **chaînes YouTube**:
 - Gym spéciale Junior,
 - Move your fit spécial enfants,
 - Fun Family Workout .

Le jeu libre



Laisser le temps à l'enfant de créer



Encourager l'enfant lorsqu'il s'amuse seul



S'intéresser au jeu de l'enfant



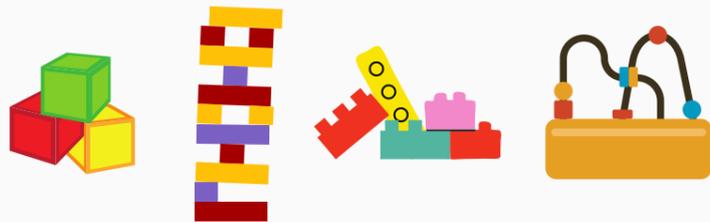
Prévoir des **moments** dans la journée où **rien n'est organisé.**



Eteindre ce qui peut perturber le jeu de l'enfant : télévision, tablette, musique forte, ...

Ecrans et développement physique du jeune enfant

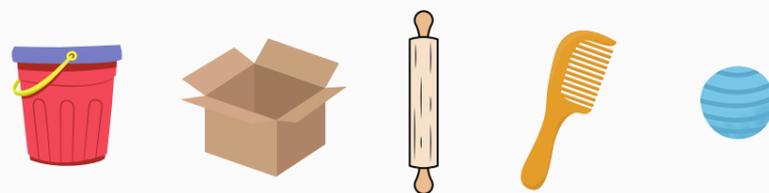
La motricité fine



Mettre à disposition de l'enfant des **objets** avec des **textures**, des **reliefs varié(e)s**.

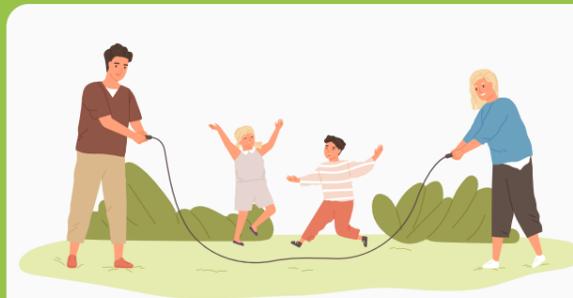


Encourager l'enfant à faire ses propres expériences.



Permettre à l'enfant de jouer avec des **objets réels**, les manipuler, les porter à la bouche, les lancer en l'air pour les voir retomber, les secouer.

Jouer dehors !



Accompagner son enfant à jouer dehors.



Permettre à l'enfant de **prendre des risques mesurés.**



Encourager la **curiosité** de l'enfant en commentant avec lui ce qui l'entoure.



Utiliser le smartphone pour **garder en souvenir** le moment passé.



Des applis peuvent nous aider à **répondre aux questions** que pose l'enfant : quelle est cette plante ? quel est cet oiseau qui chante ?

Pour en savoir plus / Développement physique/moteur du jeune enfant

Premiers Cris - MOOC La petite culture numérique : le développement du tout-petit à l'ère numérique

<https://www.premierscris.cri-paris.net/mooc>

Joue, pense, parle – Dossier « Pourquoi se bouger dans l'enfance, les raisons médicales. »

<https://www.jouepenseparle.com/?p=1914>

Naître et grandir – Le jeu libre

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jeu-libre

Naître et grandir – Tout le monde dehors !

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jeu-libre

Aurélien D'Ignazio – Tablette tactile et psychomotricité : un bon ménage ?

<http://isrp.cn/fr/content/tablette-tactile-et-psychomotricite%C3%A9-un-bon-m%C3%A9nage>

Activités physiques et usage des écrans à l'âge de 2 ans chez les enfants de la cohorte Elfe

https://www.ined.fr/fichier/rte/129/cote-recherche/Publications/Activite%20physique%20et%20ecrans_2%20ans_enfants%20Elfe.pdf