

# La valeur du jeu pour les jeunes enfants

Certaines intervenantes du secteur de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants pourraient ne pas être parfaitement conscientes de la précieuse contribution du jeu actif au développement de l'enfant. Toutefois, la plupart reconnaissent le besoin inné d'activité physique des enfants. Les adultes aussi ont ce besoin il est simplement plus prononcé chez les enfants.

L'activité physique est définie comme toute forme d'exercice ou de mouvement essentiel à la croissance et au développement des enfants. Elle permet aux jeunes enfants de développer des habiletés motrices, comme la coordination, l'agilité, l'équilibre et la souplesse, de prendre conscience de leur corps et de s'assurer la maîtrise de leurs mouvements. À leur tour, les enfants font usage de leurs sens pour mieux comprendre leurs mouvements et les conditions du milieu qui ont un effet sur le mouvement.

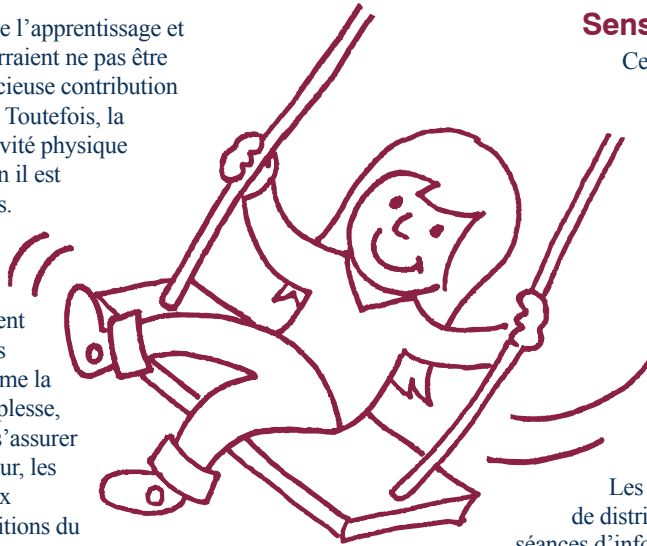
## Les bienfaits du jeu actif

Le jeu actif permet aux petits corps de s'exercer et aux jeunes enfants d'acquérir des habitudes de vie saines. Les enfants qui participent à des jeux actifs et qui en profitent seront davantage susceptibles de continuer à se livrer à des activités physiques une fois à l'âge adulte.

En plus d'améliorer la coordination motrice et la connaissance du corps, les activités physiques produisent des bienfaits dérivés. Par exemple, les enfants développent leur créativité, confiance, souplesse mentale et aptitudes sociales grâce au jeu actif. L'activité physique et l'acte moteur améliorent aussi les aptitudes et les processus perceptifs et intellectuels des enfants.

## Le jeu actif et le développement du cerveau

Durant les premières années, le jeu actif aide à développer les voies nerveuses du cerveau de l'enfant. Le cerveau humain compte quelque 10 milliards de cellules nerveuses reliées entre elles et des milliers d'extensions. Cet entrelacement de fibres nerveuses et leurs jonctions (les synapses) permettent à une impulsion nerveuse de suivre l'une ou l'autre d'un nombre pratiquement illimité de voies. Au cours des premiers mois de la vie, le cerveau humain est programmé pour développer de multiples voies à mesure qu'il mûrit et fait l'expérience de son environnement. Les premières expériences influencent la façon dont le cerveau s'organise et l'esprit se forme. Les expériences de tous les jours provoquent le développement des neurones dans le cerveau, et plus on stimule et utilise de régions du cerveau, plus on établit de voies et de réseaux. Ce processus renforce le développement des jeunes enfants.



## Sensibilisation des parents

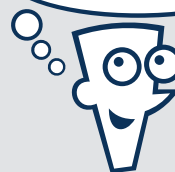
Certains parents canadiens veulent que leurs enfants apprennent en suivant les méthodes d'enseignement traditionnelles. Ces parents croient qu'il faut passer moins de temps à jouer et plus de temps à préparer l'enfant au système d'enseignement régulier. En conséquence, il se peut que les parents accordent une très grande importance aux activités et aux expériences qui favorisent les aptitudes aux études dans les programmes d'apprentissage et de garde des jeunes enfants.

Les intervenantes trouveront peut-être utile de distribuer des documents et de donner des séances d'information expliquant la valeur du jeu actif et la relation avec le développement cognitif, social et affectif. Il pourrait aussi être utile d'avoir un document à distribuer aux parents qui présente des exemples d'activités physiques tirées de votre programme ou d'activités destinées aux enfants et à leur famille. Rappelez aux parents que les enfants ont besoin d'occasions de travailler leurs habiletés afin de les maîtriser.

## Le jeu actif favorise le développement de l'enfant parce qu'il . . .

- favorise la santé pour la vie
- permet de maintenir un poids-santé
- renforce les muscles et les fonctions cardiovasculaires ou la condition physique
- permet d'améliorer la coordination des mouvements
- favorise un apprentissage actif
- influence le développement cognitif, linguistique, social et affectif
- stimule le développement des aptitudes à résoudre un problème
- encourage la participation active et favorise le développement de l'esprit d'équipe
- permet de prendre confiance en soi et de projeter une image positive de soi
- est amusante en solitaire, avec des amis, avec des membres de la famille

### Auto-réflexion



- ▷ Les jeunes enfants ont besoin de jeu actif parce que . . .
- ▷ Les parents peuvent s'associer à un centre dans l'élaboration et la présentation de jeux actifs pour enfants en . . .