

Dix moyens d'encourager les jeunes enfants à être actifs

1. **Créer des milieux de jeu sécuritaires, à l'intérieur et à l'extérieur.** Les enfants ont besoin de développer leurs capacités physiques dans des milieux sécuritaires et agréables.
2. **Être un animateur actif.** La participation des adultes à l'activité physique accroît l'intérêt et le plaisir des enfants.
3. **Favoriser une tenue convenable.** Il faut informer les familles que des vêtements qui permettent de bouger et sont adaptés à la saison sont préférables à ceux qu'il faut garder propres et en bon état.
4. **Proposer des activités physiques tous les jours,** et non seulement lors d'occasions spéciales. Des jeux actifs, qui reviennent tout aussi régulièrement que le dîner et la sieste, contribuent à faire de l'activité physique une partie intégrante de la vie quotidienne des enfants.
5. **Prévoir des activités qui correspondent aux habiletés des enfants,** afin qu'ils éprouvent un sentiment de satisfaction. Constaté les améliorations et féliciter les enfants.
6. **Afficher des images** d'enfants qui bougent et participent à des jeux actifs.
7. **Marcher** jusqu'à des points d'intérêt plutôt qu'y aller en voiture. Faire découvrir et partager le plaisir de marcher jusqu'au parc ou au terrain de jeux pour pratiquer des jeux vigoureux.
8. **Mettre l'accent sur le plaisir plutôt que sur la compétition** et favoriser les compétences de base par des activités variées. Féliciter et encourager les enfants.
9. **Être juste.** Éviter de comparer les aptitudes des enfants ou de relier le sexe d'un enfant à des activités données.
10. **Offrir aux enfants une sélection** d'activités, dans la mesure du possible, et de nombreuses occasions de jeu libre. Inviter les enfants à suggérer ce qu'ils aimeraient faire.