

# JOUEZ NB! *Préscolaire*

UNE RESSOURCE POUR UNE PROGRAMMATION PRÉSCOLAIRE DE QUALITÉ



RECREATION  
LOISIRS NB



## REMERCIEMENTS

### Rédaction et direction du projet

- Michelle DeCoursey, Recreation New Brunswick

### Photographie et conception

- Terry Kelly, ©2016 Terry Kelly Productions
- Tasha McAlary ©2016

### Nous remercions particulièrement ceux et celles dont l'expertise et le soutien ont rendu ce projet possible, notamment les personnes suivantes :

- Tara Werner, Association canadienne du diabète
- Peter Morrison, Recreation New Brunswick
- Karen Rice, Soins et éducation à la petite enfance Nouveau-Brunswick
- Patsy McKinney, Under One Sky
- Lee Russell, Bookworm Preschool
- Melissa McCallum, Little Geniuses Daycare
- Laura Brennan, Ministère de la Santé
- Gillian Salmon, Réseau de santé Horizon
- Nathanael Patriquin, Association des centres de ressources familiales au Nouveau-Brunswick
- Tír na nÓg Forest School
- L'Association Multiculturelle de Fredericton
- Spots for Tots Childcare







## TABLE DES MATIÈRES

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Introduction                 | 4  |
| Santé psychologique positive | 6  |
| Saine alimentation           | 20 |
| Activité physique            | 30 |
| Liens communautaires         | 42 |
| Aventure en plein air        | 48 |
| Expériences d'apprentissage  | 68 |
| Mot de la fin                | 72 |
| Communiquez avec nous        | 75 |



## JOUEZ NB! PRÉSCOLAIRE

*JOUEZ NB! a un plan de match pour favoriser la santé et l'épanouissement des Néobrunswickois grâce à une programmation d'apprentissage préscolaire de qualité*

### INTRODUCTION

**JOUEZ NB!** est une initiative menée par le Nouveau-Brunswick et développée par Recreation New Brunswick. JOUEZ NB! privilégie une approche mixte à la programmation non scolaire dans le but de favoriser le développement global sain des bambins et des enfants.

JOUEZ NB! recommande que les pratiques de santé psychologique positive soient intégrées dans la programmation et que du temps soit consacré à l'activité physique, à la saine alimentation, aux liens communautaires et aux expériences d'apprentissage. JOUEZ NB! considère également que le temps passé à l'extérieur contribue à former des bambins et des enfants en santé et épanouis.

JOUEZ NB! Préscolaire vise à favoriser une vie saine et active à un âge précoce en appuyant une programmation d'apprentissage préscolaire équilibré. La petite enfance est une période critique pour l'acquisition d'habitudes et de comportements sains qui seront maintenus pendant l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte.



Ce **PLAYBOOK préscolaire** est conçu pour vous, leaders de première ligne et éducateurs de la petite enfance œuvrant dans les programmes d'apprentissage et les services de garde préscolaires du Nouveau-Brunswick. Il indique les aspects essentiels d'une programmation préscolaire de qualité et fournit les renseignements, recommandations, ressources et activités qui vous seront utiles.

Pour encourager le sain développement des bambins et des enfants, JOUEZ NB! fait la promotion d'une approche mixte à la programmation qui favorise le bien-être global et aide à inculquer des habitudes saines pour la vie. JOUEZ NB! recommande de mettre l'accent sur la santé psychologique positive, l'activité physique, la saine alimentation, les liens communautaires et les expériences d'apprentissage. Le plein air est considéré comme un environnement idéal pour offrir des possibilités enrichissantes touchant chacun de ces éléments.

Aux fins de la présente ressource, le terme «éducateur de la petite enfance» renvoie à toute personne qui travaille avec de jeunes enfants et des familles dans les programmes préscolaires et les services de garde (p. ex. : garderies communautaires à domicile, programmes pour les enfants et les familles, centres préscolaires, etc.).





## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE POSITIVE

*La santé psychologique positive est notre capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à savourer la vie et à surmonter les défis qui se posent à nous.*



Il n'est jamais trop tard pour promouvoir la santé psychologique positive. Ses fondements sont façonnés par nos premières expériences. Les enfants subissent des changements développementaux énormes avant d'entrer à l'école primaire. En plus du développement physique et cognitif, ils acquièrent beaucoup d'expériences sociales et émotionnelles — ou santé psychologique — au cours de ces premières années d'existence. Ce développement interdépendant jette les bases de l'apprentissage continu, des relations saines et des contributions positives à la société. En tant qu'éducateur de la petite enfance, vous avez l'occasion d'offrir un environnement positif. Des soins bienveillants et attentifs peuvent encourager le développement de la confiance en soi, de la résilience et du bien-être psychologique des enfants.



**LE SAVIEZ-VOUS?** La résilience émotionnelle développée au cours des premières années de vie est associée à des niveaux moindres d'anxiété et de dépression plus tard dans l'enfance. (Children's Health Policy Centre)



## RECOMMANDATIONS

**JOUEZ NB! Préscolaire recommande** que la santé psychologique soit considérée dans toute la programmation des centres préscolaires et services de garde. Adopter une approche centrée sur l'enfant contribue à jeter les bases d'une santé psychologique positive — confiance en soi, autonomie, sentiment d'appartenance et générosité. Il n'y a pas qu'une façon d'adopter une approche centrée sur l'enfant favorisant la santé psychologique, mais les principes indiqués ci-dessous devraient toujours être pris en considération :

- Tous les enfants ont un ensemble unique de forces et de connaissances, et doivent pouvoir développer leurs potentiels.
- Il est essentiel de tenir compte de l'intérêt supérieur des enfants lorsqu'on prend des décisions les concernant.
- Les points de vue et les opinions des enfants doivent être considérés et respectés dans le processus décisionnel.
- L'engagement et l'autonomie des enfants sont essentiels à leur développement positif.
- Des relations positives avec les enfants se caractérisent par le respect, la confiance et la compassion.
- Les environnements sociaux positifs, y compris les environnements préscolaires, favorisent la santé psychologique positive des enfants.

## RESSOURCES

Pour en savoir plus sur la façon de favoriser la santé psychologique positive dans votre programme, consultez les sites Web suivants :

- » Association canadienne pour la santé mentale. *Enfants*. <http://wmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale/les-enfants/>
- » Children's Health Policy Centre. *Children's Mental Health Research Quarterly*. [www.childhealthpolicy.ca/the-quarterly](http://www.childhealthpolicy.ca/the-quarterly) (en anglais seulement)
- » Éducation et Développement de la petite enfance. *Le curriculum éducatif pour la petite enfance francophone du Nouveau-Brunswick*. [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum\\_educatif.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum_educatif.html)



## Prendre 5 grandes respirations

### Matériel :

- Musique relaxante (facultatif)

### Objectifs :

- Gérer les grosses émotions
- Se détendre avant ou après une activité
- Prendre conscience de sa respiration

### Directives :

1. Assoyez-vous confortablement.
2. Ouvrez une main et écartez les doigts en forme d'étoile. Prétendez que l'index de votre autre main est un crayon, et imaginez que vous tracez le contour de votre main en forme d'étoile.
3. Commencez à la base du pouce et faites glisser votre index le long de votre pouce en faisant une pause sur le bout du doigt puis descendez de l'autre côté de votre pouce. Remontez l'index sur l'autre index puis descendez de l'autre côté en faisant une pause sur le bout du doigt. Continuez ainsi pour les autres doigts, sans oublier la pause en mi-parcours de chaque doigt.
4. Maintenant, vous pouvez ajouter un exercice de respiration. Inspirez par le nez et expirez par la bouche. Maintenez un rythme lent. Si vous trouvez qu'il est difficile d'inspirer par le nez, imaginez que vous êtes

en train de sentir de belles fleurs ou votre mets favori, puis expirez en soupirant, car cela sent tellement bon!

5. Placez l'index à la base du pouce et inspirez en montant l'index le long de votre pouce de la main opposée, faites une pause à mi-parcours et expirez en descendant de l'autre côté du pouce. Inspirez en remontant le long de l'index et expirez en redescendant de l'autre côté. Continuez ainsi pour les autres doigts... vous aurez ainsi pris 5 grandes respirations!

### Variations :

- Au lieu d'utiliser votre index pour tracer le contour de chacun des doigts de votre main opposée, utilisez un morceau de papier cartonné. Vous pouvez créer un contour texturé ou découper une forme si cela fonctionne mieux pour vous.

### Réflexion :

- Comment vous sentez-vous maintenant?
- Êtes-vous calme ou avez-vous besoin de prendre 5 autres grandes respirations?





**IDÉE AMUSANTE :** Tout le monde se couche par terre, sur le dos. Chacun place les mains sur le ventre. Prenez de grandes respirations et regardez vos mains se lever et redescendre. Demandez aux enfants de s'imaginer que leur ventre est une grande vague qui déferle sur la plage et retourne dans la mer.



## Baguette pour respiration consciente

### Matériel :

- Rouleau de papier de toilette ou de papier essuie-tout, ruban gommé, marqueurs, autocollants, paillettes ou autres objets décoratifs, serpentins ou rubans minces suffisamment légers pour être déplacés par votre souffle.

### Objectifs :

- Acquérir la pleine conscience
- Prendre conscience de sa respiration

### Directives :

1. Prenez un rouleau de papier de toilette ou de papier essuie-tout, coupez le bout (environ 1 pouce d'épaisseur) et mettez de côté.
2. Coupez, en ligne droite, le reste du rouleau dans le sens de la longueur.
3. Utilisez ce morceau pour serrer le rouleau. Superposez les deux longs bords et faites un rouleau plus étroit, que vous sécuriserez avec le ruban gommé aux deux extrémités. Ce sera le manche de votre baguette.
4. Décorez le manche de la baguette à l'aide de crayons marqueurs, de paillettes, d'autocollants ou toute autre chose que vous avez sous la main.

5. Fixez des brins du ruban léger décoratif à l'intérieur de l'anneau que vous avez coupé en premier.
6. Collez l'anneau au haut du manche de la baguette (le long rouleau mince) comme un « O » pour terminer la baguette.
7. Respirez dans la baguette et notez ce qui se passe.

### Variations :

- Au lieu d'utiliser le matériel suggéré, soyez créatifs et essayez de faire une baguette avec le matériel de bricolage que vous avez sous la main.

### Réflexion :

- Que remarquez-vous lorsque vous respirez dans l'anneau?
- Votre respiration est l'un des indices corporels qui indiquent comment vous vous sentez à l'intérieur. Quand vous respirez rapidement, quel est le message que vous envoie votre corps au sujet de vos émotions? Et lorsque vous respirez lentement?





**LE SAVIEZ-VOUS?** Demander aux enfants d'être attentifs à leur respiration est une merveilleuse façon de désactiver les réponses au stress. Cela permet au corps de retrouver un équilibre, vous permet d'allonger et d'approfondir la respiration et de ralentir le rythme cardiaque tout en vous concentrant sur une activité qui nécessite une attention particulière et envoie une information sensorielle au cerveau. Et le meilleur dans tout cela est que cet exercice de respiration est facile, agréable et gratuit, et on peut le faire n'importe où et n'importe quand!



## Mini-routine de yoga facile

### Matériel :

- Tapis de yoga (facultatif)

### Objectifs :

- Gérer les émotions
- Entraîner la concentration
- Améliorer la force musculaire, l'équilibre et la flexibilité
- Améliorer la conscience corporelle

### Directives :

1. Assurez-vous d'avoir assez d'espace autour de vous pour bouger et rappelez-vous que tous les mouvements se font doucement et devraient être confortables.
2. En prenant les 5 positions de yoga suivantes dans un mouvement continu et fluide, prétendez que vous êtes un surfeur, un arbre, un skieur, un chien et un hibou. Vous devriez également prononcer l'affirmation : « Je suis... » correspondant à chacune des positions.
3. Pour prendre la **position du Guerrier 2** lorsque vous êtes debout, reculez un pied derrière vous, placez le pied de sorte qu'il soit légèrement vers l'extérieur. Levez les bras pour qu'ils soient parallèles au sol puis pliez le genou avant et regardez derrière. Prétendez que vous êtes un surfeur et utilisez votre force pour attraper des vagues difficiles. Dites : « Je suis fort ».
4. Pour prendre la **position de l'Arbre** lorsque vous êtes debout, levez une jambe et pliez le genou afin de déposer votre pied sur le sol de sorte qu'il soit directement sous le genou de la jambe de soutien ou légèrement devant votre genou. Gardez votre équilibre et essayez de lever les bras au-dessus de votre tête. Prétendez être un arbre qui se balance sous la brise. Votre gentillesse offre de l'ombre aux autres, purifie l'air et fournit un abri aux animaux. Dite : « Je suis gentil ».
5. Pour prendre la **position de la Chaise** lorsque vous êtes debout, placez vos pieds selon la largeur de vos hanches et pliez les genoux, comme si vous alliez vous asseoir dans une chaise, tout en gardant le dos droit. Levez les bras devant vous puis vers le ciel. Prétendez que vous tenez des bâtons de ski et que vous descendez la colline comme un brave skieur qui n'a peur de rien. Dites : « Je suis brave ».
6. Pour prendre la **position du Chien qui s'incline** lorsque vous êtes debout, penchez-vous et placez vos mains à plat sur le sol devant vous. Reculez les pieds pour créer un V inversé, votre fessier pointé vers le ciel. Lentement, mettez vos jambes droites en raidissant les genoux, ne forcez ni votre tête ni votre cou, et regardez entre vos jambes. Prétendez que vous êtes un gentil chien tout content. Vous pouvez même remuer la queue! Dites : « Je suis amical ».









7. Pour prendre la **position de Héros** lorsque vous êtes debout, déposez lentement les genoux au sol et assoyez-vous sur vos talons. Prétendez que vous êtes un sage hibou perché dans un arbre. Tournez lentement le tronc d'un côté et de l'autre pour regarder dans la nuit. Dites : « Je suis sage ».
8. Une fois confortable avec ces positions et cette séquence, prenez de grandes respirations (inspirez et expirez) pendant chaque position, pour vous aider à apaiser le corps et l'esprit.

### Variations :

- Commencez par pratiquer une seule position à la fois.
- Une fois que vous maîtrisez bien cette séquence, ajoutez d'autres positions!

### Réflexion :

- Comment vous sentiez-vous en prenant chacune de ces positions?
- Comment vous sentez-vous après avoir fait toute la séquence?
- Qu'est-ce que ça veut dire être fort/gentil/brave/amical/sage?



**IDÉE AMUSANTE :** Faites la séquence en racontant une histoire pour que chaque enfant participe activement et soit plongé dans l'expérience de façon significative.







## Exprimer les émotions grâce à l'art

### Matériel :

- Matériel d'art (peinture, pinceaux, marqueurs, crayons, stylos, papier, etc.), journaux, cahiers et musique

### Objectifs :

- Faire face à de fortes émotions
- Se laisser emporter par sa créativité

### Directives :

1. Tapissez les tables et le plancher de votre espace d'art afin de les protéger.
2. Essayez l'une des idées suivantes pour faire face à de fortes émotions. Souvenez-vous que la valeur de ce projet artistique n'est pas son attrait visuel, mais le fait que c'est un exutoire.
3. Dessinez **l'image de vos émotions** pour vous aider à les exprimer sans mots. Placez une feuille de papier devant vous et réunissez le matériel d'art que vous avez sous la main. Sans réfléchir, allez-y : gribouillez, dessinez, éclaboussez, étamppez. Peu importe ! Laissez les émotions couler sur la feuille.
4. Tenez un **journal d'art** où vous noterez vos pensées et sentiments à l'aide d'images plutôt que de mots. Au fur et à mesure, vous pourrez réfléchir aux pensées et sentiments qui vous ont habité.

5. Oubliez le livre à colorier et **gribouillez** plutôt à votre aise ! Laissez votre créativité vous guider et souvenez-vous qu'il n'y a pas de règles. Remplissez une feuille de papier à l'aide d'un crayon, d'un stylo ou d'un pinceau et apaisez votre esprit agité.
6. Si vous avez de la difficulté à vous exprimer avec le dessin, essayez la **danse** ! Là non plus il n'y a pas de règles. Écoutez de la musique et bougez votre corps de façon nouvelle et intéressante pendant 1 minute pour aider à chasser les émotions négatives.
7. Réfléchissez au processus artistique et pensez à l'œuvre que vous avez créée.

### Variations :

- Prenez des risques et essayez une nouvelle forme d'art.
- Faites votre projet artistique dehors et incorporez-y des éléments de la nature.

### Réflexion :

- Que représente votre dessin ?
- Comment vous sentiez-vous en créant votre œuvre d'art ?





**LE SAVIEZ-VOUS?** La santé psychologique des jeunes enfants réfère à leur capacité de vivre, maîtriser et exprimer leurs émotions, d'établir des relations étroites et sécuritaires et d'apprendre tout en explorant le monde. Ces habiletés sont encouragées et se développent dans un environnement de soins positifs.



## Bracelet de perles de l'empathie

### Matériel :

- Une variété de perles et un cure-pipe

### Objectifs :

- Développement de l'empathie
- Sensibilisation socioaffective et conscience de soi

### Directives :

1. Avant de commencer à travailler avec les perles, parlez des sentiments que nous avons tous. Voyez combien d'émotions vous pouvez nommer.
2. Commencez à trier vos perles et choisissez des tailles et des couleurs qui représentent chacune des émotions dont vous venez de parler. Il est probable que le choix diffère d'une personne à l'autre.
3. Une fois que vous avez choisi une perle pour chaque émotion dont vous venez de parler, commencez à les enfiler sur le cure-pipe pour représenter comment vous vous sentez chaque jour ou parfois. z d'ajouter des perles sur le cure-pipe jusqu'à ce que vous pensez avoir terminé et formez un :Faites votre bracelet avec du fil de différentes couleurs au lieu de perles.
4. Essayez de faire des colliers, des bracelets de cheville ou des tirettes de fermeture éclair.

### Variations :

- Faites votre bracelet avec du fil de différentes couleurs au lieu de perles.
- Essayez de faire des colliers, des bracelets de cheville ou des tirettes de fermeture éclair.

### Réflexion :

- Est-ce que les autres ont des sentiments semblables aux vôtres?
- Exprimez-vous toujours vos émotions? Pourquoi ou pourquoi pas?
- Comment exprimez-vous les émotions représentées par votre bracelet?



**CONSEIL :** Aidez les enfants à découvrir ce qu'ils ont en commun avec les autres. Servez-vous d'occasions quotidiennes pour souligner les similarités et encourager l'empathie.







## SAINE ALIMENTATION

*Une saine alimentation signifie manger une variété d'aliments nutritifs de tous les groupes alimentaires afin de consommer tous les nutriments dont nous avons besoin pour apprendre,*



*grandir, se sentir bien et avoir de l'énergie.*

Une alimentation saine est nécessaire au développement sain. Offrir aux enfants des aliments nutritifs qui nourrissent leur corps et soutiennent leur développement les aide à acquérir de saines habitudes alimentaires qu'ils conserveront toute la vie. Ces habitudes sont également influencées par l'expérience des repas et d'autres activités liées à l'alimentation, comme le jardinage, la cuisine ou la visite d'une ferme locale. En tant qu'éducateurs de la petite enfance, vous êtes en mesure d'encourager de saines habitudes alimentaires en proposant une variété de choix nutritifs aux enfants de votre programme, en les invitant à vivre des expériences d'apprentissage liées aux aliments et en assurant une prise de conscience positive à l'heure des repas.



**LE SAVIEZ-VOUS?** Les nourrissons, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaires nous disent quand ils ont faim. La façon dont nous répondons à ces indices les aidera à développer une saine relation avec une variété de nourriture et à respecter leurs propres sensations de faim ou de satiété.

## RECOMMANDATIONS

**JOUEZ NB! Préscolaire recommande** que la saine alimentation soit intégrée dans la programmation des centres préscolaires et de garde afin d'adopter une approche holistique. En effet, une programmation holistique qui valorise la saine alimentation soutient la croissance et le développement sains des enfants. Il y a plusieurs façons de promouvoir la saine alimentation, et les recommandations suivantes devraient être prises en considération :

- Mettez de l'eau à la disposition des enfants en tout temps et servez de l'eau avec les repas et les collations.
- Incluez tous les groupes alimentaires dans un repas servi aux enfants.
- Incluez des légumes ou des fruits et au moins un autre groupe alimentaire dans une collation servie aux enfants.
- Éliminez les boissons contenant du sucre ajouté (boissons gazeuses, cocktails de jus de fruits, boissons énergétiques, etc.).
- Limitez la quantité d'aliments à teneur élevée en gras, sucre et sel, comme les biscuits, les croustilles et les bonbons.
- Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition.
- En tant qu'éducateur à la petite enfance, montrez l'exemple en faisant des choix santé.
- Offrez aux enfants une variété d'aliments nutritifs.
- Laissez les enfants choisir l'aliment sain qu'ils veulent manger et la quantité.

## RESSOURCES

Pour en savoir plus sur les façons de favoriser une saine alimentation dans votre programme, consultez les sites Web suivants :

- » Les diététistes du Canada. *Enfants*.  
[www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Children.aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Children.aspx)
- » Saine alimentation Ontario. *Comment former des tout-petits et des enfants d'âge préscolaire en santé*.  
[www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/Comment-former-un-enfant-en-sante.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChildrens-Nutrition%2fHealthy-Eating-and-Healthy-Weights%2fHow-to-Build-a-Healthy-Preschooler](http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/Comment-former-un-enfant-en-sante.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fChildrens-Nutrition%2fHealthy-Eating-and-Healthy-Weights%2fHow-to-Build-a-Healthy-Preschooler)
- » GNB Éducation et Développement de la petite enfance. *Le Curriculum éducatif pour la petite enfance francophone du Nouveau-Brunswick*.  
[www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum\\_educatif.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum_educatif.html)
- » GNB Développement social. *Chefs! Un bon départ pour une vie saine*.  
[www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement\\_social/Mieux-etre/content/chefs.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/developpement_social/Mieux-etre/content/chefs.html)
- » Growing Minds. *Cooking with Preschool Children*.  
[www.growing-minds.org/documents/cooking-with-children-in-licensed-child-care.pdf](http://www.growing-minds.org/documents/cooking-with-children-in-licensed-child-care.pdf) (en anglais seulement)
- » Un départ en santé pour le préscolaire 2-5. *La saine alimentation et les boissons sucrées*.  
[www.healthybeginningspreschoolers.ca/fr/pour-les-praticiens/](http://www.healthybeginningspreschoolers.ca/fr/pour-les-praticiens/)
- » Départ Santé.  
[www.departsante.ca](http://www.departsante.ca)



## Couleur du jour

### Matériel :

- Fruits et légumes de toutes les couleurs (jaune/orange, bleu/mauve, vert, blanc/beige/brun...); papier, marqueurs et crayons ou crayons de couleur

### Objectif :

- Présenter une variété de fruits et de légumes

### Directions :

1. Avec votre groupe, organisez un menu collation de sorte que chaque jour de la semaine soit centré sur une couleur différente de fruits ou de légumes (p. ex. : lundi : rouge; mardi : jaune/orange; mercredi : bleu/mauve; jeudi : vert; vendredi : blanc/beige/brun).
  - Rouge : betteraves, pommes rouges, melon d'eau, fraises, tomates, piment rouge, etc.
  - Jaune/orange : oranges, abricots, carottes, mangues, cantaloup, etc.
  - Bleu/mauve : chou mauve, bleuets, raisins mauves, prunes, etc.
  - Vert : laitue, haricots verts, concombre, pois, avocat, épinard, brocoli, etc.
  - Blanc/beige/brun : bananes, chou-fleur, champignons, poires brunes, etc.
2. Chaque jour, avant de servir la collation, ayez une discussion sur la couleur des aliments que vous allez manger et essayez de trouver d'autres aliments de la même couleur.

3. Distribuez des feuilles blanches et des marqueurs et demandez aux enfants de dessiner tous les fruits et légumes d'une couleur déterminée.

### Variations :

- Si les enfants apportent leur propre collation, demandez-leur d'identifier la couleur des fruits et légumes qu'ils ont apportés et comptez le nombre de couleurs des fruits et légumes dans votre groupe.

### Réflexion :

- Était-ce facile de trouver des fruits et légumes de chaque couleur?
- Quelle couleur d'aliments préférez-vous manger?

Adapté de *La saine alimentation et les boissons sucrées* par Un départ en santé pour le préscolaire 2-5, 2014.



**CONSEIL :** Parlez d'aliments sains — décrivez-les et répondez ment aux réactions des enfants. Montrez aux enfants à partager la responsabilité lors d'activités alimentaires communautaires comme préparer, servir, manger et nettoyer. Les enfants veulent apprendre de nouvelles choses et veulent aider. Partagez votre enthousiasme pour une saine alimentation ainsi que l'émerveillement et le plaisir de découvrir de nouveaux aliments.







**IDÉE AMUSANTE :** Servez des aliments sains ou offrez des choix santé lors des anniversaires et fêtes de groupe. Le jour de leur anniversaire de naissance, laissez les enfants être le leader pour la journée, porter une couronne d'anniversaire, être votre assistant, choisir un jeu pour jouer tous ensemble ou choisir la musique d'ambiance. Pour les fêtes de groupe, au lieu de manger des collations à teneur élevée en sucre, sel et gras, considérez plutôt créer une mosaïque de fruits et de légumes, des parfaits aux fruits et yaourt ou des muffins à grains entiers.



**CONSEIL :** les enfants (et leur famille) à apporter, tous les jours, une bouteille d'eau réutilisable.







**CONSEIL :** Concentrez-vous sur le positif. Évitez d'utiliser des mots comme bon et mauvais en décrivant différents aliments. Parlez plutôt d'aliments sains que nous devrions consommer souvent et d'aliments que nous devrions consommer seulement de temps en temps.





## Choix du chef

### Matériel :

- S/O

### Objectif :

- Encouragez les choix alimentaires sains

### Directives :

1. Discutez avec les enfants de leur plat ou aliment sain favori.
2. Sélectionnez 1-2 enfants qui commenceront au milieu de l'aire de jeu en tant que *Chefs*. Demandez aux autres enfants de se tenir à une extrémité de l'aire de jeu.
3. Demandez aux *Chefs* d'annoncer à haute voix les aliments favoris. Si vous avez 2 *Chefs*, ils peuvent décider ensemble ou à tour de rôle.
4. Si un autre enfant aime cet aliment ou ce plat, il ou elle doit courir à l'autre extrémité de l'aire de jeu sans se faire toucher par un *Chef*. L'enfant qui se fait toucher devient un *Chef*.
5. Jouez jusqu'à ce que presque tous les enfants aient été touchés et aient été *Chefs*.

### Variations :

- Si votre aire de jeu est restreinte, organisez une « chaise musicale ». Lorsque les *Chefs* annoncent leur aliment ou plat, tous les enfants qui aiment cet aliment ou ce plat se lèvent et trouvent une autre chaise pour s'asseoir. Le dernier enfant à trouver une chaise devient le *Chef*.

### Réflexion :

- Si les *Chefs* annoncent un aliment ou un plat qui ne représente pas un choix santé, expliquez pourquoi il ne l'est pas et pourquoi cet aliment ou ce plat devrait être savouré à l'occasion seulement.
- Les *Chefs* ont-ils annoncé des plats ou aliments que vous n'avez jamais essayés avant?
- Quel est l'aliment ou le plat sain favori du groupe?

Adapté de *La saine alimentation et les boissons sucrées* par Un départ en santé pour le préscolaire 2-5, 2014.



**CONSEIL :** Utilisez des récompenses pour bons comportements qui n'ont rien à voir avec la nourriture : félicitations, temps de jeu supplémentaire, choix de la prochaine activité, etc.



#### **IDÉE AMUSANTE POUR DES COLLATIONS SAINES :**

- Raisins coupés en rondelles et craquelins de blé entier
- Carottes cuites froides en bâtonnets et humus
- Parfaits aux fruits et yaourt
- Tranches de concombre et carrés de fromage
- Banane congelée trempée dans le yaourt
- Quartiers d'orange et céréales multigrains
- Frappé aux fruits
- Oeufs durs et tranches de concombre

## Boite d'aliment mystère

### Matériel :

- Boite en carton, serviette à mains pour couvrir le haut de la boîte, fruits et légumes mystérieux, couteau et planche à découper

### Objectif :

- Encouragez les enfants à découvrir et à essayer de nouveaux fruits et légumes

### Directives :

1. Choisissez un aliment sain et déposez-le secrètement dans la boîte mystère. Les fruits et légumes à peau ferme ou à pelure fonctionnent mieux (p. ex. : avocat, kiwi, melon, courge, etc.).
2. Demandez aux enfants de venir à tour de rôle toucher l'aliment mystère. Demandez-leur de décrire la forme et la texture et d'essayer de deviner ce que c'est.
3. Une fois que tous les enfants ont eu la chance de toucher à l'aliment mystère, retirez l'aliment de la boîte et décrivez ensemble sa forme et sa couleur.
4. Demandez aux enfants d'identifier l'aliment et de dire à quel groupe alimentaire cet aliment appartient. Après avoir essayé de deviner à quoi cela pourrait bien ressembler, couper l'aliment en deux pour en voir l'intérieur. Ensemble, examinez la texture et la couleur, et cherchez le noyau, les pépins ou les graines.
5. Nettoyez et préparez l'aliment que vous servirez. Dégustez ensemble!

### Variations :

- Si vous avez essayé tous les fruits et légumes disponibles, utilisez des pâtes à blé entier ou des légumineuses.

### Réflexion :

- Avez-vous déjà mangé cet aliment?
- Que pouvez-vous préparer en utilisant cet aliment?
- Y a-t-il d'autres aliments que vous voudriez essayer?

Adapté de *La saine alimentation et les boissons sucrées* par Un départ en santé pour le préscolaire 2-5, 2014.



**LE SAVIEZ-VOUS?** Couper, presser, étaler et brasser sont des habiletés de cuisine qui aident les enfants à développer le contrôle moteur et la coordination yeux-main.





### **CONSEIL POUR RENDRE L'EAU INTÉRESSANTE À CONSOMMER :**

- Faites des glaçons aux formes amusantes en utilisant des moules achetés au magasin ou des objets usuels préalablement nettoyés.
- Servez l'eau dans des verres amusants ou des bouteilles à eau décorées par les enfants.
- Ajoutez des tranches de lime, concombre, fraises ou melon pour une touche de saveur.
- Ajoutez des morceaux de fruits congelés pour une touche de saveur et pour que l'eau reste froide.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

*L'activité physique, c'est bouger son corps. Pour les jeunes enfants, cela peut être aussi simple que de grimper aux arbres, d'explorer de nouveaux environnements ou de jouer librement avec les autres.*



Pour favoriser la croissance et le développement sains, les enfants devraient faire une variété d'activités physiques dans divers environnements au moins 3 heures par jour. Cela les aidera à maintenir un poids santé, à développer des habiletés motrices fondamentales, à améliorer leur condition physique, à favoriser un cœur en santé, à stimuler la confiance en soi et à améliorer la concentration. Les enfants qui font de l'activité physique et apprennent son importance dès un tout jeune âge sont plus susceptibles de l'incorporer au quotidien en grandissant. En tant qu'éducateurs de la petite enfance, vous avez l'occasion d'offrir aux enfants des expériences d'activité physique positives en favorisant l'inclusion, le jeu non structuré, les activités en plein air, les habiletés motrices fondamentales et le plaisir!



**LE SAVIEZ-VOUS?** L'Association canadienne des entraîneurs a déterminé que les habiletés motrices fondamentales sont les suivantes : lancer, attraper, sauter, frapper, courir et botter. De plus, l'ACE a déterminé l'importance de développer l'agilité, l'équilibre et la coordination.

## RECOMMANDATIONS

**JOUEZ NB! Préscolaire recommande** que l'activité physique soit incorporée dans toute la programmation des centres préscolaires et services de garde. Adopter une approche holistique qui inclut l'activité physique favorise la croissance et le développement sains des enfants. Il n'y a pas qu'une façon d'encourager l'activité physique, mais les recommandations suivantes devraient être prises en considération :

- Veiller à ce que les enfants soient physiquement actifs au moins 3 heures par jour.
- Inclure au moins 1 heure d'activité allant de modérée à vigoureuse (activité qui augmentent le rythme cardiaque et essoufflent) chaque jour.
- Offrir un environnement attrayant et sécuritaire pour le jeu non structuré.
- Offrir une variété de paramètres pour l'activité physique, incluant le plein air.
- Encourager le développement des habiletés motrices fondamentales\* dans toutes les activités physiques.
- Au besoin, adapter une activité physique afin d'inclure tous les enfants.
- Privilégier la participation plutôt que la compétition.
- Utiliser un moyen de transport actif autant que possible.

## RESSOURCES

Pour en savoir plus sur la façon de favoriser l'activité physique dans votre programme, consultez les sites Web suivants :

- » Actif pour la vie. *Activités*.  
<http://activeforlife.com/fr/activites/>
- » Société canadienne de physiologie de l'exercice. *Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance*.  
[www.csep.ca/cmfiles/guidelines/csep\\_paguidelines\\_early-years\\_en.pdf](http://www.csep.ca/cmfiles/guidelines/csep_paguidelines_early-years_en.pdf)
- » Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants. *L'activité physique chez les jeunes enfants*.  
[www.excellence-jeunesenfants.ca/documents/etre\\_parent\\_2011-04.pdf](http://www.excellence-jeunesenfants.ca/documents/etre_parent_2011-04.pdf)
- » Éducation et Développement de la petite enfance. *Le curriculum éducatif pour la petite enfance francophone du Nouveau-Brunswick*.  
[www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum\\_educatif.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum_educatif.html)
- » Gymnastique Nouveau-Brunswick. *Trousse pour enfants actifs*.  
[www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services\\_renderer.201030.Active\\_Kids\\_Toolkit\\_\\_Training\\_Program.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/services/services_renderer.201030.Active_Kids_Toolkit__Training_Program.html)
- » Éducation physique et santé Canada. *Habiletés motrices fondamentales*.  
[www.eps-canada.ca/hmf?\\_ga=1.200302568.735044006.1477328736](http://www.eps-canada.ca/hmf?_ga=1.200302568.735044006.1477328736)





## Queue de foulard

### Matériel :

- Deux foulards ou mouchoirs par enfant

### Intensité :

- De modérée à vigoureuse

### Environnement :

- Intérieur ou extérieur

### Habilités motrices fondamentales :

- Courir; agilité, équilibre et coordination

### Organisation :

- Trouvez ou créez une grande aire de jeu exempte de danger; délimitez l'espace, au besoin

### Directives :

1. Distribuez deux foulards ou mouchoirs à chaque enfant et demandez-leur de les insérer dans leurs poches arrière ou à la ceinture pour imiter une queue.
2. Expliquez au groupe que le but du jeu est de ramasser autant de foulards que possible des autres enfants du groupe tout en essayant de conserver ses propres foulards. Si un enfant réussit à décrocher une queue, il ou elle doit l'apporter en courant au leader et la mettre

dans la pile des foulards volés avant de retourner au jeu. Une fois qu'un enfant a perdu ses deux queues, il ou elle doit se retirer du jeu. Le dernier enfant à conserver sa queue gagne!

3. Demandez aux enfants de s'éparpiller dans l'aire de jeu avant de commencer le jeu.

### Variations :

- Commencez le jeu avec plus de deux foulards par enfant.
- Pour faire durer le jeu, demandez aux enfants qui ont été retirés de faire 5 ou 10 grenouilles sauteuses (jumping jacks) pour ravoir leurs foulards et retourner au jeu.
- Au lieu de placer les foulards volés dans une pile, demandez aux enfants de les mettre dans leurs poches ou à la ceinture pour voir qui en ramassera le plus.



## Compter les mouvements

### Matériel :

- Craie, aire asphaltée pour y écrire et sac de fèves

### Intensité :

- Modérée

### Environnement :

- Extérieur

### Habilités motrices fondamentales :

- Lancer; sauter; agilité, équilibre et coordination

### Organisation :

- Avec une craie, dessinez un grand cercle et divisez-le en 5 sections. Identifiez les sections avec un chiffre de 1 à 5.

### Directives :

1. Demandez aux enfants de se tenir debout sur le bord du cercle.
2. Démontrez comment le jeu fonctionne en lançant un petit sac de fèves dans le cercle et en disant le chiffre de la section où tombe le sac. Demandez à votre groupe de répéter un mouvement déterminé un nombre de fois déterminé. Par exemple, si votre sac de fèves tombe sur la section 2, vous pourriez demander 2 sauts en étoile.

3. Répétez plusieurs fois pour démontrer le jeu avec différents mouvements (p. ex. : s'étirer vers le ciel, toucher les orteils, sauter comme un lapin, etc.).
4. Permettez aux enfants de lancer le sac de fèves dans le cercle à tour de rôle et de choisir les mouvements à faire.

### Variations :

- En hiver, tracez le cercle à l'intérieur avec du ruban adhésif.
- Une fois que les enfants se sont pratiqués à lancer le sac de fèves dans le cercle, demandez-leur de faire quelques pas en arrière pour ajouter un niveau de difficulté.



### **IDÉES AMUSANTES POUR INCITER LES ENFANTS À BOUGER :**

- Organisez une fête dansante.
- Créez un parcours à obstacles.
- Marchez, skiez ou sautillez d'une activité à l'autre.
- Faites des pauses d'étirements durant les activités assises.
- Observez autour de vous et organisez une chasse au trésor.
- Demandez aux enfants de mimer une histoire que vous racontez.





## Danse figée

### Matériel :

- Lecteur de musique et musique de votre choix

### Intensité :

- Modérée

### Environnement :

- Intérieur ou extérieur

### Habilités motrices fondamentales :

- Agilité, équilibre et coordination

### Organisation :

- Faites une liste de poses figées comme corps en ballon, équilibre sur un pied, faire la lettre «T» ou «X» avec le corps, toucher les orteils, etc.

### Directives :

1. Démontrez chaque pose et demandez aux enfants de pratiquer.
2. Expliquez aux enfants que lorsque la musique commence, ils doivent se mettre à danser et, lorsque la musique s'arrête, ils doivent mimer la *pose figée* que le leader prend.
3. Faites jouer la musique et encouragez tous les enfants à danser!

4. Après plusieurs minutes, arrêtez la musique. Dites « pose figée » en prenant une pose. Tous les enfants doivent prendre la position montrée et s'immobiliser dans cette position.
5. Faites jouer la musique de nouveau puis, après plusieurs minutes, arrêtez la musique et dites « pose figée » en prenant une autre pose.
6. Répétez plusieurs fois... et amusez-vous à figer la pose!

### Variations :

- À tour de rôle, laissez les enfants être les leaders, dire « pose figée » et prendre une position que les autres enfants devront imiter.
- Encouragez les enfants à imaginer de nouvelles poses figées.



**LE SAVIEZ-VOUS?** Faire en sorte qu'une activité physique soit inclusive signifie adapter l'environnement pour offrir la chance à tous les enfants de participer. Grâce aux activités inclusives, les enfants apprennent à apprécier les différences et à comprendre que le fait de participer différemment à une activité n'en diminue pas sa valeur. (Ministre de l'Éducation Saskatchewan)









## Marcher sur la ligne

### Matériel :

- Craie ou ruban adhésif

### Intensité :

- De faible à modérée

### Environnement :

- Intérieur ou extérieur

### Habilités motrices fondamentales :

- Agilité, équilibre et coordination

### Organisation :

- Avec une craie ou un ruban adhésif, faites une longue ligne droite sur le sol.

### Directives :

1. Demandez aux enfants de former une file derrière le leader à l'une des extrémités de la ligne.
  - Expliquez aux enfants qu'ils doivent suivre le leader d'une extrémité à l'autre de la ligne comme s'ils marchaient sur une poutre.
2. Commencez en marchant simplement d'un bout à l'autre.

3. Puis essayez de marcher sur la ligne de différentes manières, par exemple...

- les bras tendus comme un avion ou un oiseau
- sur la pointe des pieds et les bras au-dessus de la tête, comme une girafe
- de façon accroupie, comme un canard
- à quatre pattes, comme un ours
- en marchant sur le côté, comme un crabe

4. Continuez de marcher d'un bout à l'autre de la ligne aussi longtemps que votre groupe le souhaite.

### Variations :

- À tour de rôle, laissez les enfants être les leaders.
- Demandez aux enfants d'inventer de nouvelles façons de marcher d'un bout à l'autre de la ligne.
- Essayez cette activité sur une ligne ondulée ou en zigzag.



**LE SAVIEZ-VOUS?** Les habiletés motrices fondamentales sont très importantes pour le développement physique des enfants. Quand les enfants sont confiants et sont en mesure d'exécuter des habiletés motrices, ils peuvent développer des habiletés plus complexes ou propres à un sport, ce qui leur permet de prendre plaisir à pratiquer une activité physique ou sportive. Plus important encore, pouvoir maîtriser les habiletés motrices fondamentales et posséder un savoir-faire physique conduit les enfants à faire de l'activité physique la vie durant.

## Balloune relai

### Matériel :

- Une balloune par enfant et des ballounes supplémentaires, juste au cas

### Intensité :

- De modérée à vigoureuse

### Environnement :

- Intérieur ou extérieur

### Habilités motrices fondamentales :

- Courir; attraper; frapper; agilité, équilibre et coordination

### Organisation :

- Assurez-vous que votre aire de jeu est suffisamment grande pour un relai et comprend une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

### Directives :

1. Demandez aux enfants de choisir un coéquipier ou une coéquipière.
2. Expliquez aux enfants qu'ils doivent travailler avec leur coéquipier/coéquipière pour apporter la balloune de la ligne de départ à la ligne d'arrivée.
3. Demandez ensuite aux enfants de se mettre en rang, deux par deux, derrière la ligne de départ et, avec leur coéquipier/coéquipière, d'apporter la balloune à la ligne d'arrivée le plus

rapidement possible. Rappelez aux enfants de faire attention de ne pas faire éclater la balloune!

4. Demandez aux paires d'apporter la balloune à la ligne d'arrivée de différentes manières, comme...
  - en n'utilisant que leur dos
  - en n'utilisant que leur front
  - en n'utilisant que leur ventre
  - entre les genoux tout en sautant
  - en n'utilisant que le dessus de la tête
5. Continuez le relai aussi longtemps que le souhaite votre groupe.

### Variations :

- Si vous avez un petit groupe, au lieu de les jumeler, donnez une balloune à chaque enfant.
- Demandez aux enfants de trouver de nouvelles façons d'apporter la balloune à la ligne d'arrivée.



**IDÉE AMUSANTE :** Gonflez des ballounes et voyez combien de temps les enfants peuvent éviter de toucher aux ballounes. Si c'est trop facile, demandez aux enfants de tenir la balloune dans les airs le plus longtemps possible en n'utilisant que la tête, les pieds ou les genoux.







LC

*ensemble pour atteindre des buts communs.*

La façon dont les centres préscolaires et services de garde à la petite enfance établissent des liens communautaires a un grand impact sur les enfants. Les liens communautaires aident les enfants à développer un sentiment d'appartenance, d'identité et de sécurité. C'est important que les enfants sentent qu'ils font partie d'une collectivité qui s'étend au-delà de leur environnement préscolaire. En grandissant, ces liens avec le monde extérieur aident les enfants à trouver leur place, à comprendre comment la société fonctionne, à célébrer notre culture et à partager nos valeurs. Les partenariats avec les gens et organisations de la collectivité peuvent également enrichir la programmation en fournissant aux éducateurs à la petite enfance des renseignements, des ressources et une expertise de grande valeur. En tant qu'éducateurs à la petite enfance, vous êtes en mesure de favoriser l'établissement de liens communautaires en organisant des excursions locales pour les enfants de votre programme, en participant ou en contribuant à des activités communautaires, en invitant les membres et organisations de la collectivité à participer à votre programme et en établissant des partenariats avec des groupes qui partagent vos valeurs.



**LE SAVIEZ-VOUS?** De petits liens communautaires au quotidien peuvent être tout aussi importants qu'un à grand déploiement qu'on ne fait qu'une fois. En tant que groupe, essayez de connaître, par son nom, votre facteur ou d'autres personnes de votre voisinage que vous voyez souvent. Saluez-les lorsque vous les croisez afin de créer un esprit communautaire.

## LIENS COMMUNAUTAIRES

*Établir des liens communautaires, c'est favoriser des relations de qualité avec les personnes qui nous entourent afin de créer un sentiment de communauté où les personnes travaillent*

## RECOMMANDATIONS

**JOUEZ NB! Préscolaire recommande** que les liens communautaires soient partie intégrante de la programmation des centres préscolaires et de garde afin d'adopter une approche holistique. En effet, une programmation holistique qui valorise les liens communautaires soutient la croissance et le développement sains des enfants. Il y a plusieurs façons de promouvoir les liens communautaires, et les recommandations suivantes devraient être prises en considération :

- Établir des partenariats avec des personnes, entreprises et organisations locales
- Saisir les occasions de faire du bénévolat dans la collectivité
- Organiser des excursions dans des lieux locaux dignes d'intérêt
- Inviter les membres de la collectivité à participer à votre programme pour y partager leurs habiletés, leurs connaissances et leur expertise
- Incorporer les arts (musique, théâtre, arts visuels et danse) à votre programme
- Inclure la culture et les traditions locales, y compris celles des Premières Nations, à votre programme

## RESSOURCES

Pour en savoir plus sur les façons de favoriser les liens communautaires dans votre programme, consultez les sites Web suivants :

- » GNB Éducation et Développement de la petite enfance. *Le Curriculum éducatif pour la petite enfance francophone du Nouveau-Brunswick*. [www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum\\_educatif.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum_educatif.html)
- » Partenariat en éducation. *Bienvenue à la maternelle*. [www.thelearningpartnership.ca/files/download/aa9e3f654d1e539](http://www.thelearningpartnership.ca/files/download/aa9e3f654d1e539)
- » National Quality Standard Professional Learning Program. *Community Engagement*. [www.earlychildhoodaustralia.org.au/nqsplp/wp-content/uploads/2012/11/NQS\\_PLP\\_E-Newsletter\\_No47.pdf](http://www.earlychildhoodaustralia.org.au/nqsplp/wp-content/uploads/2012/11/NQS_PLP_E-Newsletter_No47.pdf) (en anglais seulement)
- » Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire. *Répertoire des liens de soutien communautaire*. [https://nbacl.nb.ca/wp-content/uploads/2014/07/Community\\_Connections\\_Support\\_Directory\\_R%C3%A9pertoire\\_de\\_soutiens\\_des\\_liens\\_avec\\_la\\_communaut%C3%A9\\_email\\_print.pdf](https://nbacl.nb.ca/wp-content/uploads/2014/07/Community_Connections_Support_Directory_R%C3%A9pertoire_de_soutiens_des_liens_avec_la_communaut%C3%A9_email_print.pdf)



### Soyez au service de votre collectivité

- Visitez régulièrement les personnes âgées de la maison de retraite ou du centre de soins de votre quartier.
- Faites pousser des légumes et fines herbes et offrez vos produits aux gens du voisinage qui n'ont pas d'espace pour jardiner.
- Faites des dessins que vous offririez à un voisin serviable ou un ami particulièrement gentil.
- Offrez de l'eau aux travailleurs de la construction ou aux conducteurs du camion à ordures de votre quartier.
- Enfilez des gants et ramassez les déchets dans votre terrain de jeu ou espace vert local.
- Accueillez les nouveaux résidents du voisinage en leur offrant une carte faite à la main ou des friandises saines faites maison.
- Faites la collecte de jouets, articles ménagers et autres gadgets et faites-en don aux organismes de bienfaisance locaux.
- Produisez un journal de quartier ou un magazine d'art et distribuez-le.
- Faites des cartes de la Saint-Valentin ou des Fêtes pour les personnes âgées du voisinage.
- Organisez une vente de débarras ou installez un stand à limonade pour recueillir de l'argent pour une cause qui vous tient à cœur.
- Plantez un arbre ou des fleurs que vos voisins pourront apprécier.
- Développer une habitude de recyclage pour votre programme.



## **Établissez des partenariats**

- Demandez aux entreprises locales un don en nature, comme des vêtements chauds ou des collations saines.
- Demandez à votre entourage des éléments naturels que vous pourrez ajouter à votre aire de jeu extérieure, comme des bûches, des souches ou des pierres.
- Ramassez les chapeaux, mitaines, foulards et gants dont vos voisins et amis n'ont plus besoin et créez un panier contenant des accessoires d'hiver en surplus pour les enfants.
- Considérez établir un partenariat avec un service de transport, comme l'autobus en commun ou une entreprise de location de véhicules pour faciliter vos déplacements de groupe.
- Encouragez les liens intergénérationnels en établissant un partenariat avec un centre ou une association pour personnes âgées.
- Utilisez les ressources communautaires – comme les parcs, piscines, terrains d'école et espaces verts – pour y faire une activité à l'extérieur.
- Communiquez avec le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance du gouvernement du Nouveau-Brunswick ou tout autre organisme offrant des programmes préscolaires ou des services de garde du Nouveau-Brunswick pour vous informer des subventions, ressources et formations dont vous pourriez bénéficier.
- Accueillez des experts locaux au sein de votre programme pour qu'ils partagent leurs connaissances et présentent de nouvelles activités aux enfants. Vous pourriez inviter des chefs, agents de police, aînés des Premières Nations, guides plein air, parents, artistes, fermiers, conteurs, instructeurs de conditionnement physique, etc.





- Faites équipe avec un autre centre préscolaire ou service de garde de votre région et faites une sortie ou une activité ensemble.
- Allez à la bibliothèque publique locale et laissez les enfants profiter de l'heure du conte.
- Communiquez avec un autre centre préscolaire ou service de garde de votre région et partager vos meilleures pratiques et ressources.

### **Incluez les arts et la culture**

- Recueillez des vêtements et costumes d'occasion pour remplir un coffre à déguisements pour les enfants de votre programme.
- Consultez les calendriers locaux et, en tant que groupe, participez à des activités locales.
- Recrutez des parents pour vous aider à prendre soin des enfants lors de sorties dans les lieux historiques locaux ou autres points d'intérêt.
- Invitez des artistes locaux à donner une représentation à votre groupe.
- Fabriquez des instruments de musique avec des objets usuels et formez un groupe avec les enfants de votre programme.
- Utilisez la danse pour exposer les enfants de votre programme à différentes cultures: la salsa, la danse carrée, la danse écossaise, etc.
- Invitez des membres d'une communauté autochtone pour montrer aux enfants la beauté de l'art et de l'artisanat traditionnels.
- Invitez un conteur ou une personne âgée à venir parler de la collectivité avec les enfants.
- Créez des œuvres d'art que vous pourrez exposer dans la collectivité.







**CONSEIL :** Commencez avec ce que vous connaissez. Reconnaissez que vous êtes déjà partie intégrante de la collectivité et que vous avez déjà des liens avec des personnes et organisations. Qui connaissez-vous? Qui connaissent-ils? Un parent ou un tuteur qui joue de la guitare ou enseigne le yoga, une grand-mère qui sait jardiner ou le propriétaire d'une entreprise locale — ces personnes sont toutes d'excellentes ressources en mesure d'améliorer votre programme.



## AVENTURE EN PLEIN AIR

*Les aventures en plein air comprennent des possibilités de prendre des risques, de relever des défis, d'explorer, de découvrir et d'être en contact avec un environnement naturel.*



Les aventures en plein air, petites ou grandes, permettent d'établir des liens formidables avec le monde naturel. Ces liens sont essentiels à la santé et au bien-être. Ils nourrissent la vitalité et la créativité et favorisent la responsabilité civile, et donc des citoyens qui respectent les espaces naturels et sont enclins à prendre soin de la planète. Les enfants qui jouent dehors régulièrement sont en meilleure forme physique, développent un système immunitaire plus robuste, sont généralement très créatifs, ont une imagination fertile, sont moins touchés par le stress et font preuve de plus de respect envers eux-mêmes et les autres. Malgré ces avantages, le temps que les enfants consacrent aux activités extérieures et au contact avec la nature est en forte baisse et les jeunes du Nouveau-Brunswick passent, en moyenne, plus de 4 heures par jour devant un écran. Ce manque d'activités extérieures nuit à la santé et au développement des enfants. En tant qu'éducateurs à la petite enfance, vous pouvez renverser cette tendance en organisant des aventures plein air, en encourageant les contacts avec la nature et en incitant les enfants à jouer dehors.



**LE SAVIEZ-VOUS?** Le contact avec la nature réduit les symptômes négatifs du TDAH chez les enfants. Le jeu extérieur stimule la pensée critique, les habiletés de gestion des risques et le développement cognitif et émotionnel et est lié à une réussite scolaire accrue. (Conseil canadien des parcs)

## RECOMMANDATIONS

**JOUEZ NB! Préscolaire recommande** que l'aventure en plein air soit intégrée dans la programmation des centres préscolaires et de garde afin d'adopter une approche holistique. En effet, une programmation holistique qui valorise l'aventure en plein air soutient la croissance et le développement sains des enfants. Il y a plusieurs façons de promouvoir l'aventure en plein air, et les recommandations suivantes devraient être prises en considération :

- Éliminer le temps d'écran dans votre programme préscolaire ou de garde.
- Allouer du temps, chaque jour, au jeu extérieur non structuré.
- Passer au moins un tiers du temps de votre programme à l'extérieur.
- Incorporer des éléments naturels (p. ex. : arbres, souches, rochers, herbe longue, eau et sable) à votre aire de jeu extérieure.
- Incorporer des pièces éparses (p. ex. : cailloux, bâtons, corde et seaux) à votre aire de jeu extérieure.
- Permettre aux enfants de développer leur confiance et d'apprendre leurs limites en leur donnant la liberté d'évaluer et de gérer eux-mêmes les risques dans des environnements sécuritaires (p. ex. : laisser les enfants glisser sur une colline exempte de danger, grimper sur un arbre tombé mais encore solide, utiliser de larges branches pour construire un fort, etc.)

## RESSOURCES

Pour en savoir plus sur les façons de favoriser l'aventure en plein air dans votre programme, consultez les sites Web suivants :

- » Alberta Recreation and Parks Association. *Nature Play Flashcards*. [www.arpaonline.ca/program/children-in-nature](http://www.arpaonline.ca/program/children-in-nature) (en anglais seulement)
- » Conseil canadien des parcs. Connecter les Canadiens à la nature : un investissement dans le mieux-être de notre société. [www.parks-parcs.ca/french/ConnectingCanadians-French\\_web.pdf](http://www.parks-parcs.ca/french/ConnectingCanadians-French_web.pdf)
- » Forest School Canada. *Forest and Nature School in Canada: A Head, Heart, Hands Approach to Outdoor Learning*. [www.forestsonario.ca/wp-content/uploads/2016/02/FSC-Guide\\_web.pdf](http://www.forestsonario.ca/wp-content/uploads/2016/02/FSC-Guide_web.pdf) (en anglais seulement)
- » Recreation New Brunswick. *JOUEZ NB! En plein air : une ressource sur le jeu et l'apprentissage au grand air*. [www.recreationnb.ca](http://www.recreationnb.ca)
- » Robin C. Moore. *Nature Play & Learning Places*. [www.natureplayandlearningplaces.org/wp-content/uploads/2014/09/Nature-Play-Learning-Places\\_v1.2\\_Sept22.pdf](http://www.natureplayandlearningplaces.org/wp-content/uploads/2014/09/Nature-Play-Learning-Places_v1.2_Sept22.pdf) (en anglais seulement)
- » Ministre de l'Éducation Saskatchewan. *Early Learning and Child Care: Creating Outdoor Learning Environment's Resource Booklet*. [www.education.gov.sk.ca/ey/outdoor-learning-resource-booklet](http://www.education.gov.sk.ca/ey/outdoor-learning-resource-booklet) (en anglais seulement)
- » Young Children. *Quality Outdoor Play Spaces for Young Children*. [www.naeyc.org/yc/article/Quality\\_Outdoor\\_Play\\_Spaces\\_Spencer](http://www.naeyc.org/yc/article/Quality_Outdoor_Play_Spaces_Spencer) (en anglais seulement)



« Personne ne protégera  
ce dont il ne se soucie pas.  
Et personne ne se souciera  
de ce dont il n'a jamais fait  
l'expérience. »

~David Attenborough









## Lave-auto

### Matériel :

- Voiture ou tout autre véhicule, seaux, chiffons, éponges, savon biodégradable et eau

### Objectifs :

- Enseigner aux enfants à bien laver
- Avoir du plaisir et faire quelque chose de productif sous le soleil

### Directives :

1. Assurez-vous que les enfants sont prêts à aller dehors et à se faire mouiller.
2. Ensemble, remplissez les seaux d'eau et ajoutez-y un peu de savon.
3. Faites la démonstration puis demandez aux enfants d'utiliser les chiffons et les éponges pour nettoyer toute la voiture.
4. Si vous avez un tuyau d'arrosage, utilisez-le pour rincer la voiture. Sinon, remplissez un seau d'eau propre et versez sur la voiture jusqu'à ce qu'elle soit bien rincée.
5. Profitez de votre voiture étincelante de propreté!

### Variations :

- Si vous n'avez pas de voiture, vous pouvez nettoyer l'équipement et les jouets qui se trouvent dans votre aire de jeu extérieure ou encore des meubles de jardin.
- Demandez à vos voisins s'ils veulent faire laver leur voiture.
- Oubliez le savon et amusez-vous simplement avec les seaux d'eau (dehors).

### Réflexion :

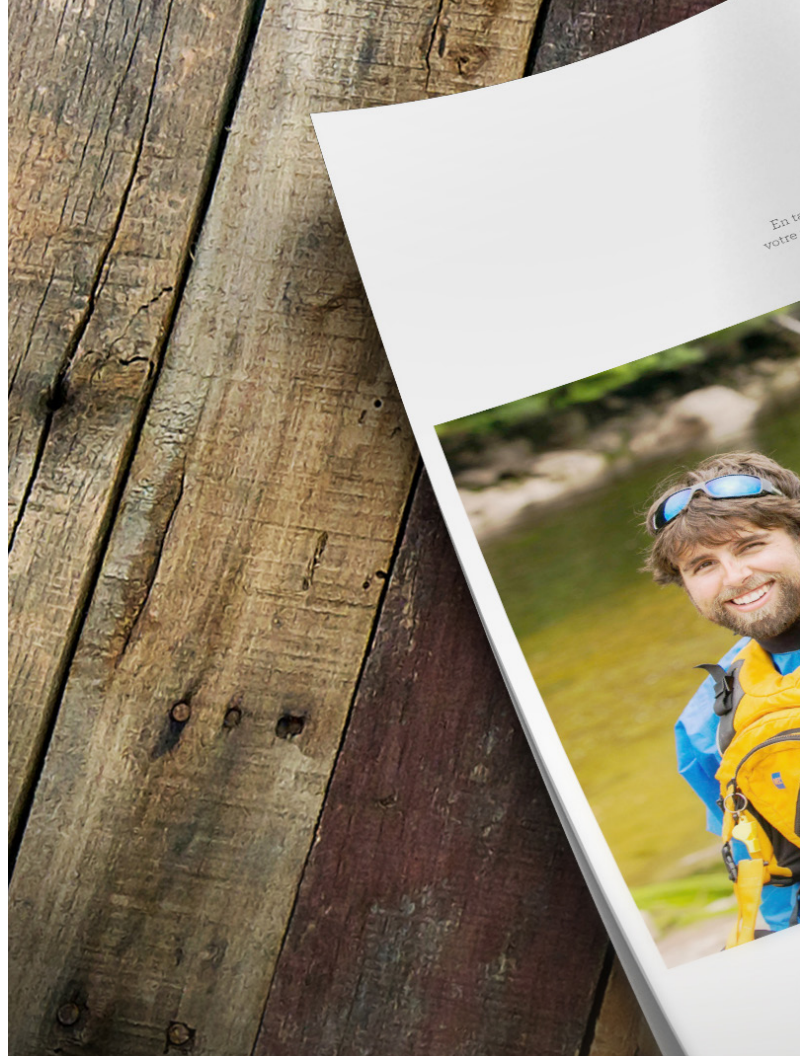
- Comment avez-vous réussi à nettoyer la voiture?
- Est-ce qu'il y a d'autres choses autour de la maison qui doivent parfois être nettoyées?
- Comment aides-tu à nettoyer à la maison?







**CONSULTEZ JOUEZ NB! EN PLEIN AIR :** une ressource sur le jeu et l'apprentissage au grand air de Recreation New Brunswick pour en savoir plus sur les façons d'encourager les enfants à établir des liens avec la nature. Cet outil souligne les éléments essentiels d'une programmation non scolaire de qualité, fournit des renseignements de base, indique les avantages du jeu à l'extérieur, traite des meilleures pratiques, présente des histoires de réussite et propose des idées pour incorporer le jeu et l'apprentissage en plein air dans le curriculum d'un programme holistique.







## CONSEIL

En tant que leader, montrez respect envers la nature et l'environnement.



**LE SAVIEZ-VOUS?** Si vous êtes prêt et désireux d'aller dehors peu importe les conditions météorologiques, les enfants et les jeunes de votre programme le seront aussi. Montrez l'exemple en ayant une attitude positive et un enthousiasme pour l'apprentissage et l'exploration.



## LE RÔLE DU LEADER

# Les leaders sont des modèles positifs

Partager son amour pour la nature

**EN TANT QUE LEADER, VOUS MONTRÉZ** votre amour pour les lieux naturels et partagez cet amour avec les enfants en les amenant dans ces lieux pour jouer et apprendre. Le leader est un facilitateur, il réagit à l'intérêt que manifestent les enfants, il est à l'écoute et planifie en fonction de leurs intérêts et besoins.

### SUSCITEZ L'INTÉRÊT :

- » En montrant votre enthousiasme pour le jeu à l'extérieur, vous pouvez encourager les enfants qui pourraient être nerveux ou qui ne sont pas habitués à être dehors.
- » Encouragez les nouvelles idées en créant du matériel, des ressources et des expériences qui permettent d'accroître la créativité et l'imagination et favorisent l'exploration.
- » Racontez une histoire personnelle qui suscite l'imagination des enfants ou posez des questions et encouragez les enfants à regarder plus attentivement quelque chose qu'ils ont trouvé.

### OBSERVEZ :

- » Lorsque les enfants explorent, restez efficace afin de leur donner l'espace pour jouer et explorer.
- » Regardez les enfants interagir les uns avec les autres et avec leur environnement, notez ces expériences et utilisez cette information pour améliorer de futures expériences d'apprentissage à l'extérieur.
- » Laissez les enfants prendre les initiatives et suivre leurs intérêts.

### APPRENEZ AVEC LES ENFANTS :

- » Soutenez-les, explorez, créez, construisez, apprenez et célébrez avec les enfants avec qui vous travaillez.

### ASSUREZ LA SÉCURITÉ :

- » Assurez-vous que votre groupe est physiquement confortable et en sécurité.
- » Assurez-vous que les enfants sont habillés en fonction de la température, et qu'ils restent au chaud et au sec.
- » Évaluez la sécurité globale de votre site et la gestion de risques requise pour les activités.

### ÉTABLISSEZ DES LIENS :

- » Essayez d'établir des liens entre les enfants, les parents, les endroits et la collectivité.
- » Aidez les enfants à surmonter les conflits.

Adapté de « Forest and Nature School in Canada: A Head, Heart, Hands Approach to Outdoor Learning » (p. 17) par Forest School Canada, 2014. (en anglais)





## Carte sonore

### Matériel :

- Papier brouillon et crayons

### Objectifs :

- Travailler la capacité d'écoute
- Être observateur et présent d'esprit en nature

### Directives :

1. Allez dehors et donnez à chaque enfant un papier brouillon et un crayon.
2. Faites asseoir les enfants en cercle et commencez en leur demandant combien de bouches ils ont. Ils répondront : « Une! ». Demandez alors combien d'oreilles ils ont. Ils répondront : « Deux! ».
3. Demandez s'ils savent pourquoi nous avons une bouche et deux oreilles, puis expliquez que, de toute évidence, c'est parce que nous devrions écouter deux fois plus que nous parlons!
4. Demandez aux enfants de dessiner un point qui les représente au milieu de leur feuille.
5. Demandez aux enfants de s'asseoir en silence et de dessiner, chaque fois qu'ils entendent un bruit, ce qu'ils pensent que c'est (p. ex. : un oiseau, un avion, une voiture, un arbre, etc.). Si la source du son est près, ils doivent faire le dessin près du point; si la source du son est loin, ils doivent faire le dessin loin du point.

6. Après quelques minutes de silence, les enfants auront une carte sonore de toutes les choses entendues.

### Variations :

- Au lieu de dessiner la source du bruit, demandez aux enfants de dessiner le son lui-même (p. ex. : pâles lignes ondulées pour des feuilles qui bruissent au vent ou grosses lignes foncées pour un klaxon de voiture).
- Essayez de créer des cartes sonores dans différents endroits pour voir la différence entre votre cour arrière, le parc du quartier et le terrain d'école, par exemple.

### Réflexion :

- Qu'avez-vous entendu?
- Quel était le bruit le plus fort? Quel était le bruit le plus faible?
- Est-ce que c'est parfois utile d'être silencieux? Quand et pourquoi?



## **IDÉES AMUSANTES POUR JOUER DANS LA NEIGE**

- Faites coller la neige à un tronc d'arbre et sculptez un drôle de visage dans la neige.
- Faites un dessin énorme dans la neige en utilisant vos empreintes.
- Mettez du colorant alimentaire dans des bouteilles de pulvérisation remplies d'eau pour décorer la neige.
- Utilisez des pièces éparses pour créer une œuvre d'art dans la neige.
- Faites un buffet de neige en utilisant des seaux ou des moules à gâteau.
- Construisez un labyrinthe de neige.





## Collage nature

### Matériel :

- Éléments naturels trouvés dehors, papier de construction, colle liquide et paniers (facultatif)

### Objectifs :

- Explorer les environnements naturels
- Découvrir des trésors cachés
- Utiliser sa créativité pour créer des œuvres d'art

### Directives :

1. Préparez votre groupe pour une marche en nature.
2. Demandez aux enfants de ramasser de petits éléments naturels sur leur route (p. ex. : feuilles, mousse, bâtons, coquillages, cailloux, etc.).
3. À la fin de la marche, quand tout le monde aura pu ramasser quelques éléments naturels, demandez aux enfants de coller leurs trouvailles sur du papier de construction.
4. Ils peuvent créer un collage ou un dessin en utilisant les divers objets trouvés en nature.
5. Demandez aux enfants de présenter leur œuvre d'art.

### Variations :

- Demandez aux enfants de combiner les objets récoltés et de créer un collage de groupe sur un gros papier cartonné.
- Fixer des éléments naturels à un cadre photo ou une boîte de souliers au lieu d'utiliser du papier.

### Réflexion :

- Qu'avez-vous trouvé au cours de votre promenade en nature?
- Qu'avez-vous créé avec les objets trouvés.



**LE SAVIEZ-VOUS?** Les enfants canadiens d'âge préscolaire passent deux fois plus de temps à être actifs lorsqu'ils jouent dehors. (ParticipACTION)







## Famille de roches

### Matériel :

- Peinture, pinceaux et roches trouvées dehors

### Objectifs :

- Explorer les environnements naturels
- Utiliser sa créativité pour créer des œuvres d'art

### Directives :

1. Préparez votre groupe pour une marche en nature.
2. Demandez aux enfants de ramasser des roches de différentes formes et tailles.
3. À la fin de la marche, quand tout le monde a pu ramasser quelques roches, expliquez aux enfants que vous aimeriez qu'ils créent une famille de roches.
4. Demandez aux enfants de peindre un visage et un corps sur leurs roches pour créer une famille de roches. La famille représentée sur les roches peut être la famille des enfants. Les enfants peuvent aussi nommer leurs roches s'ils le souhaitent.
5. Mettez les familles de roches dehors le temps que la peinture sèche, puis laissez les enfants jouer avec leurs roches.

### Variations :

- Ramasser des roches et laisser les enfants les peindre à leur goût!
- Peindre des lettres et chiffres sur les roches et laisser les enfants les utiliser pour pratiquer à épeler des mots ou à compter.

### Réflexion :

- Qui fait partie de votre famille de roche?
- Est-ce que la famille de roches de tous les enfants se ressemble?
- Est-ce que la famille de roches de tous les enfants contient le même nombre de roches?



**IDÉE AMUSANTE :** Trouvez des éléments naturels comme des feuilles, des bâtons ou des hautes herbes qui deviendront vos pinceaux et créez une œuvre d'art!









## Nid d'oiseaux

### Matériel :

- Paille, hautes herbes, feuilles, brindilles et autres éléments naturels qui entrent dans la fabrication d'un nid d'oiseau

### Objectifs :

- Explorer les environnements naturels
- En savoir plus sur les oiseaux

### Directives :

1. Préparez votre groupe pour une mini-aventure à l'extérieur.
2. Demandez aux enfants de ramasser des objets qui, selon eux, pourraient les aider à construire un nid d'oiseau (p. ex. : brindilles, feuilles, paille et bâtons).
3. Lorsque les enfants ont ramassé suffisamment de matériel, demandez-leur d'essayer d'en faire un nid d'oiseau.
4. Les enfants peuvent laisser leur nid à l'extérieur pour qu'un oiseau s'y abrite ou le rapporter à la maison.

### Variations :

- Au lieu d'un nid d'oiseau, les enfants pourraient vouloir fabriquer une maison de fées avec des matériaux similaires.

### Réflexion :

- Qu'avez-vous utilisé pour fabriquer le nid?
- Quels autres types de maisons pouvons-nous trouver en nature?



**CONSEIL :** Incluez les enfants dans les prises de décision de votre programme lorsque vous planifiez des activités extérieures.





## Chasse au trésor en nature

### Matériel :

- Liste des choses qui se trouvent dans votre aire de jeu extérieure

### Objectifs :

- Explorer les environnements naturels
- Découvrir des trésors cachés dans les environnements naturels

### Directives :

1. Dressez la liste des choses qui se trouvent dans votre aire de jeu extérieure. Par exemple:
  - Quelque chose qui sent bon
  - Un déchet
  - Quelque chose de rond
  - Une pomme de pin
  - Deux roches qui se ressemblent
  - Un bâton droit
  - Quelque chose de rouge
  - Une fleur
  - Quelque chose qui ressemble à la lettre Y
  - Quelque chose de pointu
  - Deux sortes de feuilles

2. Préparez votre groupe pour faire une chasse au trésor dehors.
3. Divisez votre groupe en équipes et assurez-vous que le leader de chaque équipe a la liste des choses qu'il faut trouver.
4. Encouragez les équipes à travailler ensemble pour recueillir chaque élément de sa liste.

### Variations :

- Utilisez des images plutôt que des mots pour faire votre liste de choses à trouver pour que les enfants s'en fassent une idée.
- Au lieu de recueillir les objets, demandez au leader de chaque équipe de prendre une photo ou de barrer l'objet de la liste lorsque l'objet a été trouvé.
- Si vous avez un petit groupe, envoyez chaque enfant recueillir un objet à la fois, seul.

### Réflexion :

- Était-ce facile de trouver tous ces objets?
- Avez-vous découvert quelque chose de nouveau à propos de votre aire de jeu extérieure?





**CONSEIL :** Apportez l'extérieur à l'intérieur! Améliorez l'aire de jeu intérieure de votre programme en y apportant des éléments naturels, comme des fleurs fraîches, des plantes, des coquillages, des roches et des pommes de pin.



## Suivre une fourmi

### Matériel :

- Loupe (facultatif)

### Objectif :

- Explorer les environnements naturels
- En savoir plus sur les insectes

### Directives :

1. Préparez votre groupe pour une mini-aventure à l'extérieur.
2. Demandez aux enfants de trouver une fourmi ou une fourmilière et choisissez une fourmi qui semble être sur le point de s'éloigner de sa maison.
3. Suivez la fourmi! Surveillez-la de près et suivez-la pour voir où elle va et ce qu'elle fait.
4. Après un certain temps, demandez aux enfants de former un cercle et discutez de l'expérience.

### Variations :

- Suivre une coccinelle ou tout insecte que vous pourrez trouver.
- Observer simplement les oiseaux et d'autres animaux pour en savoir plus à leur sujet.

### Réflexion :

- Où est allée votre fourmi?
- Qu'a fait votre fourmi?
- Était-ce difficile de surveiller de près votre fourmi?



**LE SAVIEZ-VOUS?** Le jeu risqué, comme monter aux arbres ou marcher sur des roches, peut diminuer les comportements à risque plus tard en aidant les enfants à connaître leurs propres limites et à améliorer leur jugement. (ParticipACTION)







## EXPÉRIENCES D'APPRENTISSAGE

*Les expériences d'apprentissage sont des interactions, des activités et toute expérience directe où un apprentissage se fait grâce à la réflexion ou à la recherche de signification.*



Le cerveau des enfants se développe à un rythme effréné. Ce processus est considérablement influencé par nos interactions avec les gens et notre environnement. Même si, pour les enfants, les principales sources de relations de soutien et d'expériences d'apprentissage proviennent souvent de la famille et de l'environnement familial, les programmes préscolaires jouent un rôle important en matière de soutien à l'apprentissage, de développement, de santé et de mieux-être. Les enfants grandissent et apprennent mieux dans des programmes où les adultes sont attentifs et réceptifs et considèrent les enfants en tant que contributeurs actifs et compétents de leur propre apprentissage. En tant qu'éducateurs à la petite enfance, vous pouvez favoriser de précieuses expériences d'apprentissage en misant sur l'apprentissage expérientiel et pratique que procurent l'exploration, le jeu, l'enquête et la réflexion.



**LE SAVIEZ-VOUS?** En tant qu'éducateurs à la petite enfance, vous pouvez adopter une approche de l'apprentissage basée sur l'enquête en encourageant les enfants à poser des questions et à mener leurs propres enquêtes pour répondre à leurs questions concernant le monde qui les entoure. Suscitez la curiosité en vous interrogeant à voix haute et en utilisant des questions ouvertes lorsque vous parlez.

## RECOMMANDATIONS

**JOUEZ NB! Préscolaire recommande** que les expériences d'apprentissage soient intégrées dans la programmation des centres préscolaires et de garde afin d'adopter une approche holistique. En effet, une programmation holistique qui valorise les expériences d'apprentissage soutient la croissance et le développement sains des enfants. Il y a plusieurs façons de promouvoir les expériences d'apprentissage, et les recommandations suivantes devraient être prises en considération :

- Considérer les enfants comme étant des personnes à part entière et leurs meilleurs enseignants.
- Reconnaître les liens entre le bien-être émotionnel et le développement social et cognitif.
- Soutenir l'apprentissage par le jeu non structuré.
- Offrir des environnements où les enfants peuvent explorer et faire leurs propres enquêtes et interagir avec les autres.
- Communiquer avec les familles et soutenir chaque enfant dans son contexte familial.
- Amorcer, avec d'autres personnes, des réflexions critiques et des discussions portant sur la programmation afin d'appuyer le perfectionnement professionnel continu et la croissance.

## RESSOURCES

Pour en savoir plus sur les façons de favoriser les expériences d'apprentissage dans votre programme, consultez les sites Web suivants :

- » Conseil des ministres de l'Éducation du Canada. *Déclaration sur l'apprentissage par le jeu*.  
[www.cmec.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/282/play-based-learning\\_statement\\_FR.pdf](http://www.cmec.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/282/play-based-learning_statement_FR.pdf)
- » Fédération des enseignantes et enseignants de l'élémentaire de l'Ontario. *Early Learning Central*.  
[www.earlylearningcentral.ca/?page\\_id=1192](http://www.earlylearningcentral.ca/?page_id=1192) (en anglais seulement)
- » GNB Éducation et Développement de la petite enfance. *Le Curriculum éducatif pour la petite enfance francophone du Nouveau-Brunswick*.  
[www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum\\_educatif.html](http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/education/elcc/content/curriculum/curriculum_educatif.html)
- » Government of Ontario. *How Does Learning Happen?*  
[www.ascy.ca/wp-content/uploads/2014/06/How-Does-Learning-Happen\\_Final.pdf](http://www.ascy.ca/wp-content/uploads/2014/06/How-Does-Learning-Happen_Final.pdf) (en anglais seulement)



ing  
de neige  
quarelle







### CONSEIL :

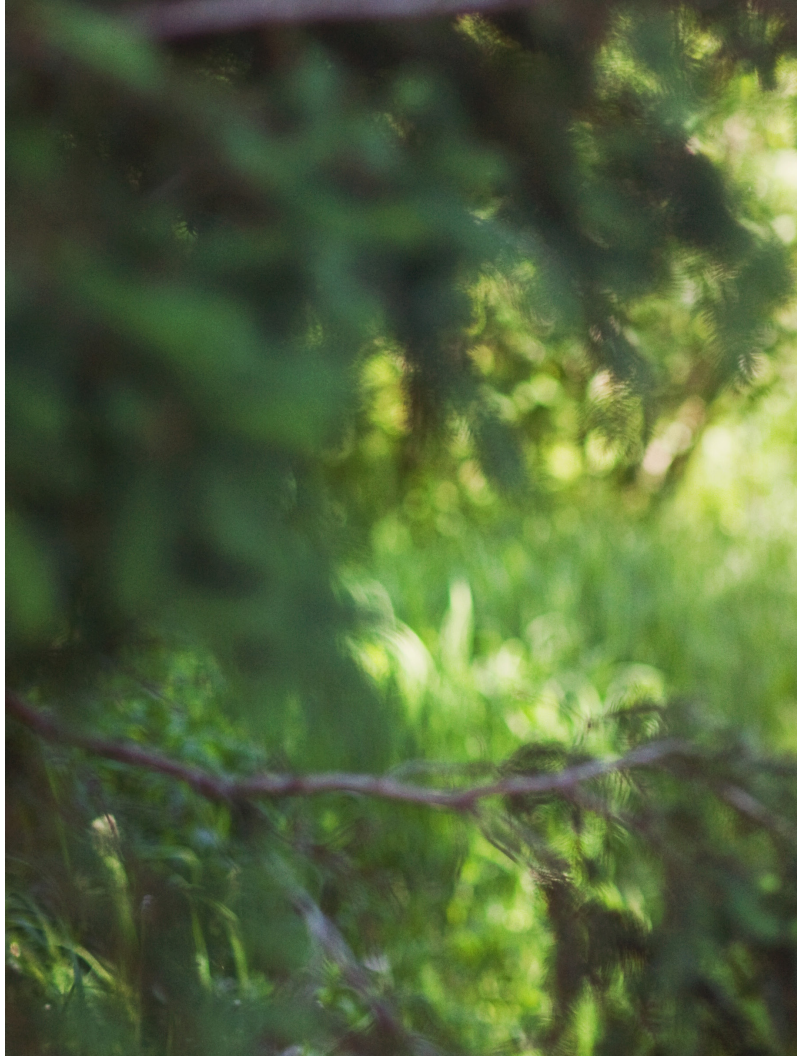
En tant qu'éducateurs à la petite enfance, vous pouvez transformer toute activité en expérience d'apprentissage en suivant un processus réflexion-lien-mise en pratique. Au terme d'une activité les enfants de votre programme à réfléchir à l'expérience vécue. Au besoin, posez des questions pour susciter des réactions (p. ex. : Comment vous sentiez-vous pendant cette activité? Était-ce difficile? Quelles habiletés avez-vous dû utiliser? Puis demandez-leur de faire un lien entre cette expérience et un de la vie quotidienne; posez des questions si le faut (p. ex. : Dans quelles autres situations ou circonstances vous sentez-vous de cette façon? Avez-vous dû relever d'autres défis aujourd'hui? Voyez si les enfants peuvent mettre en application ce savoir dans leurs expériences quotidiennes.



## MOT DE LA FIN

En tant qu'éducateurs à la petite enfance, vous êtes en mesure de favoriser la santé et la vie active en fournissant un environnement positif pour le jeu et les expériences d'apprentissage. Promouvoir la santé psychologique positive, l'activité physique, la saine alimentation, les liens communautaires, les aventures de plein air et les expériences d'apprentissage encourage chez les enfants des habitudes et comportements sains qu'ils maintiendront à l'enfance, à l'adolescence et à l'âge adulte. La programmation préscolaire de qualité peut aider à construire une province plus en santé et plus heureuse.

Nous espérons que le **PLAYBOOK préscolaire** vous a fourni des renseignements pratiques, des recommandations raisonnables, des conseils et des idées utiles et des ressources supplémentaires où obtenir de plus amples renseignements.











### **COMMUNIQUEZ AVEC NOUS**

Si vous souhaitez en savoir plus au sujet de **JOUEZ NB!** et de notre plan de match pour une province plus en santé et plus heureuse ou si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Santé et bonheur,

Michelle DeCoursey  
Recreation New Brunswick  
Téléphone: 506.459.1929

[www.recreationnb.ca](http://www.recreationnb.ca)

[www.joueznb.ca](http://www.joueznb.ca)

# **JOUEZ NB!** *Précolaire*

UNE RESSOURCE POUR UNE PROGRAMMATION PRÉSCOLAIRE DE QUALITÉ

