

Jouer au parc

(Source : www.naitreetgrandir.com)

Les parcs font la joie des enfants de tous âges, qui peuvent s'y amuser pendant des heures. Loin d'être uniquement une simple façon de passer le temps, jouer au parc stimule le développement de plusieurs habiletés chez les tout-petits grâce aux nombreuses activités qu'il est possible d'y faire.

Les modules de jeu

Les modules de jeu permettent aux enfants de vivre différentes expériences. La glissoire permet notamment de développer le contrôle de la posture. Si votre tout-petit est effrayé, accompagnez-le pour le sécuriser. Monter l'escalier représente aussi un beau défi pour lui.

Les enfants de 2 ans et plus prennent plaisir à grimper dans les cordages et sur les petits murs d'escalade. Les plus aventureux tentent même de remonter la glissoire. Grâce à ces jeux, votre tout-petit développe sa coordination et sa force musculaire.

Les balançoires

Les bébés adorent se faire balancer doucement. La balançoire leur permet d'expérimenter les sensations du mouvement de leur corps dans l'espace. Pour les plus jeunes, utilisez celles munies d'un siège qui retient l'enfant pour plus de sécurité.

Si votre enfant est un peu plus vieux, invitez-le à découvrir la balançoire traditionnelle (celle dont le siège est simplement constitué d'une planche). Si elle est assez basse, proposez-lui de s'y installer sur le ventre. Il peut alors découvrir des sensations différentes et tenter d'attraper de petits objets posés au sol. Même chose si vous la faites tourner sur elle-même.

Le carré de sable

Les jeux dans le carré de sable permettent notamment de stimuler le sens du toucher. Votre enfant y découvre différentes textures et sensations en y glissant ses mains. Invitez-le à se servir d'une pelle et d'un seau afin de travailler sa motricité. En

jouant dans le sable, votre enfant découvre également ses propriétés (ex. : il devient plus collant lorsqu'on le mouille, plus fluide quand il est sec).

Après 3 ans, le bac à sable constitue le paradis de l'imagination. En ajoutant des cailloux, de petites branches et de l'herbe, les enfants peuvent inventer mille histoires. Si votre tout-petit semble à court d'idées, relancez son jeu en lui suggérant un nouveau scénario.

Le gazon

Sur le gazon, les enfants de tous âges peuvent explorer différents mouvements. Course, culbutes, roulades, ils peuvent bouger presque sans contraintes. Lorsqu'il se laisse tomber dans l'herbe, votre tout-petit développe notamment ses réflexes de protection. Ceux-ci lui permettront d'éviter les blessures lors d'incidents sur des surfaces plus dures (lorsqu'il tombe sur l'asphalte, par exemple).

Les enfants de plus de 3 ans peuvent aussi s'amuser à des jeux de poursuite, de ballon ou de cachette. Cela leur apprend notamment à respecter les règles d'un jeu.

Les jouets

Au parc, vous pouvez aussi apporter plusieurs jouets simples de la maison : seau, contenant, petits personnages, balles et ballons, craies... Ces objets ont l'avantage d'avoir plusieurs usages, ce qui est très bon pour laisser la créativité de votre enfant s'exprimer. Il pourra s'amuser à remplir un seau ou un contenant en plastique d'eau ou de sable, ou encore l'utiliser pour ramasser de petites choses (ex. : petites branches, cailloux, feuilles).

Il peut aussi lancer, frapper ou pousser une balle ou un ballon avec ses mains et ses pieds. Ces jeux lui permettent de développer la perception de son corps dans l'espace, en plus d'améliorer sa coordination et son équilibre.

Avec des craies, votre enfant peut dessiner sur l'asphalte ou colorier des roches ou des bouts de bois. Vers 4 ans ou 5 ans, il peut écrire des lettres ou des chiffres et dessiner un jeu de marelle, qui sera, par la suite, un excellent exercice d'équilibre!

Pour jouer au parc en toute sécurité

- Vérifiez l'état des lieux pour vous assurer qu'ils sont sans danger (ex. : absence de morceaux de verre cassé, de jeux brisés, de seringues ou d'herbe à puce).
- Rappelez les consignes à votre enfant (ex. : on ne grimpe que dans la petite glissoire, on se tient à la rampe dans l'escalier).
- Surveillez-le de près pour prévenir les blessures. Si un jeu vous semble trop difficile pour lui, accompagnez-le pour assurer sa sécurité plutôt que de l'interdire.
- Privilégiez les chaussures qui tiennent bien aux pieds.