

# FICHE THÉMATIQUE

## Mouvement, conscience corporelle et santé



« Une attention particulière portée à son propre corps et le sentiment d'être accepté sont des conditions essentielles à la santé. (...) Une éducation intégrale à la santé a pour objectif d'habiliter chaque enfant et chaque jeune à assumer la responsabilité de son propre bien-être et à défendre des conditions de vie saine. »

*[enfancejeunesse.lu/champs d'action](http://enfancejeunesse.lu/champs_d'action)*

### Le champ d'action en quelques mots

Pour bien se développer, l'enfant a besoin de bouger, d'apprendre à connaître son corps, de tester ses forces. Il fait ses expériences dans un environnement agréable, sécurisé et adapté à son âge.

L'adulte met à disposition de l'enfant un espace qui lui permet de choisir une occupation en fonction de son intérêt (jeu libre), de la découvrir et de s'exercer à son rythme.

Afin de respecter et de favoriser la santé de l'enfant, l'adulte veille à lui proposer des repas sains et variés, tout en respectant ses besoins et ses habitudes alimentaires.



## L'enfant et ses besoins

- Comment reconnaissez-vous les besoins physiques d'un enfant ?  
(p. ex. besoin de repos, faim, soif, fatigue, besoin de bouger...)

## Le rôle de l'adulte

- Comment répondez-vous aux besoins physiques de l'enfant ?
- Quels sont les principes que vous estimez importants durant les repas ?
- Comment favorisez-vous l'autonomie et la participation de l'enfant durant les repas ? (p. ex. vaisselle et couverts adaptés, petit buffet, composition des menus...)
- Comment sensibilisez-vous l'enfant aux différents fruits et légumes ?  
(p. ex. potager, jardin, marché, préparations...)
- Comment amenez-vous l'enfant à participer activement à sa santé ?  
(p. ex. participation à une alimentation saine et variée, grand air, mouvements...)
- Quelle place donnez-vous aux sorties en plein air lorsqu'il ne fait pas beau ?
- Comment veillez-vous à garantir de l'intimité à l'enfant ?  
(p. ex. moments de soins dans un endroit calme, un peu en retrait du groupe, permission de pousser la porte lorsque l'enfant va aux toilettes...)

## Le matériel

- Que mettez-vous à disposition des tout-petits pour qu'ils puissent bouger, jouer, se cacher, grimper (à l'intérieur et à l'extérieur), découvrir et prendre conscience de leur corps ? (p. ex. ballons, véhicules, estrades, coussins, matelas, couvertures, boîtes, miroirs...)
- Que mettez-vous à disposition des grands enfants pour qu'ils puissent construire, se cacher, être en mouvement (à l'intérieur et à l'extérieur) et prendre conscience de leur corps ? (p. ex. sorties à l'extérieur, ballons, vélos, trottinettes, balles, cerceaux, balançoires...)
- Qu'est-ce que les enfants ont à leur disposition pour développer la psychomotricité fine (petits mouvements plus précis) ?

## L'aménagement de l'espace

- Quel endroit avez-vous prévu pour l'enfant qui souhaite être au calme, se retirer du groupe ?
- Comment aménagez-vous le coin repas pour qu'il soit agréable pour les enfants ?





## Exemples de la pratique

### Exemple 1 : activité en plein air

Espace extérieur libre

Activité physique – interactions

Test de la force de l'endurance

Mouvement – motricité globale



Fotolia © Robert Kneschke

### Exemple 2 : repas - buffet

Plaisir pour l'enfant – autonomie

Alimentation équilibrée

Respect du choix de l'enfant



### Exemple 3 : transvasement

Développement de la motricité fine

Découverte du corps au travers du jeu

Développement de la confiance en soi



### Exemple 4 : jeu d'ombre

Expression corporelle

Ressenti du corps

Estime de soi



## Notes

**Cette fiche s'adresse aux assistantes parentales et aux éducateurs/trices des services d'éducation et d'accueil pour enfants**

## Pour approfondir

### Site web « Enfance-Jeunesse »

[www.enfancejeunesse.lu/fr/champs-d-actions/champ-daction-5](http://www.enfancejeunesse.lu/fr/champs-d-actions/champ-daction-5)

### Publications Service National de la Jeunesse (FR/DE)

- Le rôle du pédagogue dans l'éducation non formelle
- Image de l'enfant
- À table! L'expérience du buffet comme modèle de restauration dans les maisons relais
- Alimentation saine dans les services d'éducation et d'accueil pour enfants (FR/DE) (MENJE)
- Cahier parents «Enfants et mouvement»
- Kinder in Bewegung – Wie kann Bewegung in der non-formalen Bildung stattfinden?»

### Publications focus – Kanner am Fokus

- Bauen – je construis les choses à ma guise n°3/2017
- Spiel – jeux et jouets n°2/2017
- Vers une alimentation saine et équilibrée de l'enfant n°3/2012
- L'enfant compétent – l'activité libre du jeune enfant n°1/2013

Les publications du SNJ sont disponibles en ligne : [www.snj.lu](http://www.snj.lu).

Pour une version papier, veuillez envoyer un courrier électronique à : [secretariat.qualite@snj.lu](mailto:secretariat.qualite@snj.lu)

Outre les publications focus, la ludobibliothèque de l'agence Dageselteren met à disposition des livres et des revues sur le sujet (FR/DE).

Pour plus de renseignements : Tél. 28 37 46-1

Parution : 2020

