

## **Activités physiques**

Un enfant de 3-4 ans a besoin de bouger, de se dépenser. Donner à l'enfant la possibilité de sortir plusieurs fois par jour pour lui permettre de :

- marcher, se promener, courir, sauter, rouler en trottinette ou en tricycle,
- jouer à cache-cache, jouer au ballon,
- danser et improviser avec des objets de tailles et de formes différentes (gros cartons, chaises, ballons, doudous...), les faire tourner, voler, laisser tomber, tourner avec, glisser avec, ramper avec ...
- danser en bougeant différentes parties du corps (bras, jambe, tête...),
- choisir des mouvements et les répéter.