



SORTIR pour bien GRANDIR

Relais petite enfance



Sortir...



La nature est peu présente dans notre quotidien.

Nous passons **80% de notre temps en intérieur.**

De nombreux spécialistes ont démontré **l'importance de la nature dans le développement du jeune enfant** et ses effets positifs sur la santé, le bien-être tant physique que psychique :

- Le Rapport des 1000 jours paru en 2019 et présidé par Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, recommande un **accès quotidien à l'extérieur** pour les jeunes enfants.
- La charte nationale pour l'accueil du jeune enfant émet 10 grands principes pour grandir en toute confiance dont celui-ci : **« le contact réel avec la nature est essentiel à mon développement ».**
- Richard LOUV dans son livre « Une enfance en liberté » développe le concept de **syndrome du manque de nature**. Ce syndrome peut se traduire par des problèmes d'obésité, des troubles de l'attention, des carences en vitamines D, une certaine hyperactivité...

La nature permet à l'enfant de s'apaiser et contribue à réduire ses tensions.

LES BIENFAITS DE LA NATURE

J'éveille et je développe mes sens

La nature améliore le fonctionnement des yeux, favorise l'écoute et développe l'odorat, le goût et le sens du toucher. L'environnement façonné par l'humain, submerge les enfants de trop de stimuli visuels et sonores (jouets aux couleurs vives, jeux sonores...). Dans la nature les couleurs sont douces et subtiles...



Je développe ma curiosité, mes capacités motrices



La nature développe la motricité globale, la motricité fine et une meilleure connaissance de son corps. Elle renforce la voûte plantaire si l'enfant est pieds nus et fortifie l'ossature et les muscles.

... pour bien grandir

Je prends confiance en moi

La nature augmente la confiance en soi, le sentiment de réussite et permet de prendre des risques. Par la prise de conscience de son schéma corporel et de ses limites, l'enfant va, au fur et à mesure, prendre confiance en lui et en ses capacités.



Je m'apaise, je me crée des souvenirs et des émotions



Être dehors favorise le calme et la sérénité. Regarder un paysage naturel permet d'apaiser le stress. Au contact de la nature, l'enfant peut être actif ou simplement observer. Il vit le moment présent, s'émerveille de ce qu'il voit, entend, touche et sent. Il engrange des souvenirs heureux.

Sortir...

Je stimule ma créativité, mon imagination

La nature stimule la créativité et l'imaginaire de l'enfant. Elle permet de créer un lien à l'environnement et au vivant. L'enfant est sensibilisé à protéger son environnement. Il apprend les cycles des saisons, les cycles de la vie et développe ainsi la notion de temporalité.



J'améliore mon système immunitaire et ma santé



Être dehors optimise les performances cérébrales et physiques. Le jeu libre dans la nature change les connexions neuronales dans la partie frontale du cerveau, partie essentielle pour réguler les émotions

et résoudre des problèmes. La nature permet de diminuer les troubles de l'attention et l'hyperactivité.

COMMENT FAIRE AU QUOTIDIEN ?

Profiter de chaque saison avec des vêtements adaptés

La nature améliore le fonctionnement des yeux, favorise l'écoute et développe l'odorat, le goût et le sens du toucher. L'environnement façonné par l'humain, submerge les enfants de trop de stimuli visuels et sonores (jouets aux couleurs vives, jeux sonores...). Dans la nature les couleurs sont douces et subtiles...



Être disponible physiquement et psychologiquement

L'enfant a besoin de l'adulte pour explorer son environnement. Au contact de la nature, votre présence le sécurise, vous êtes sa figure d'attachement. N'hésitez pas à l'encourager dans ses découvertes ce qui lui permettra de prendre confiance pour faire ses propres expériences.



Sortir...

Prendre le temps

En promenade, l'enfant doit pouvoir descendre de la poussette pour découvrir par lui-même son environnement. Il a besoin de se poser pour écouter, sentir, observer les éléments naturels.



S'adapter aux capacités de l'enfant



Inutile de s'aventurer trop loin au début. Commencez par votre jardin ou les alentours de votre maison. Au fur et à mesure des sorties aux mêmes endroits, l'enfant va prendre ses repères. La régularité et la répétition vont le rassurer. Peu à peu, il pourra appréhender des espaces plus lointains.

... pour bien grandir

Laisser l'enfant prendre des risques

Au contact avec les éléments naturels l'enfant va faire l'expérience du danger. Il va grimper aux arbres, marcher sur le sable, contourner les trous, les bosses.

Ainsi il fixera ses limites en tenant compte de ses propres capacités.



IDÉES D'ACTIVITÉS, COIN NATURE

Tout ce qui se vit à l'intérieur peut se vivre à l'extérieur



Vous pouvez mettre à disposition des enfants différents contenants, objets du quotidien ils adorent remplir, vider, mélanger...

Les cabanes deviennent des espaces de jeu extraordinaires.

Mettre en valeur les trésors dans la nature



De retour de promenade, l'enfant appréciera, à chaque saison, de réaliser avec vous des décors avec les éléments trouvés en pleine nature.





Relais petite enfance

Contact

petite-enfance@cc-paysfouesnantais.fr

02 98 51 61 26

Horaires d'ouverture :

Lundi, mercredi et vendredi: 9h/12h - 13h30/17h30

Mardi et jeudi : 9h/12h - 16h/19h