

La coordination est une composante importante au développement physique car ceci aide votre enfant avec sa capacité à bouger de façon fluide, efficace et contrôlée. Ces habiletés nécessitent l'intégration de plusieurs systèmes du corps telles que les muscles, les articulations, la vision et le système nerveux. Les difficultés de coordination peuvent amener les enfants à avoir de la difficulté à suivre leurs amis ou à participer pleinement aux activités de groupe. Ce document fournit des renseignements pratiques ainsi que des activités simples pour favoriser le développement des habiletés de coordination à la maison, à l'école et dans la communauté. Voici quelques conseils pour aider votre enfant à développer ses habiletés de coordination :

- Assurez que votre enfant porte des espadrilles avec du bon support et bien ajustées afin de favoriser la stabilité, améliorer l'équilibre et de permettre des mouvements sécuritaires et efficaces
- Gardez les activités amusantes afin d'encourager la participation et la motivation
- Pratiquez les habiletés régulièrement pour de courtes durées afin de prévenir la fatigue
- Commencez par des tâches simples et augmentez graduellement le niveau de difficulté à mesure que la confiance de votre enfant s'améliore
- Offrez des démonstrations claires et des consignes simples
- Félicitez l'enfant et utilisez le renforcement positif pour développer la confiance et la motivation
- Mettez l'accent sur la participation et les efforts plutôt que sur une exécution parfaite
- Accordez à votre enfant le temps nécessaire pour apprendre de nouvelles habiletés motrices et de nouveaux mouvements
- Pratiquez des activités qui encouragent l'intégration des deux côtés du corps en même temps (coordination bilatérale)
- Encouragez la participation aux activités de terrain de jeu, aux sports, à la danse, au vélo ou à la natation
- Pratiquez dans des espaces sécuritaires avec peu de distractions lors de l'apprentissage
- Adaptez le matériel au besoin (ballons plus gros, objets plus légers, cibles se déplaçant plus lentement)
- Faites preuve de patience et maintenez des attentes réalistes et adaptées à l'âge de l'enfant
- Encouragez le jeu actif tous les jours afin de soutenir le développement moteur continu
- Arrêtez l'activité si l'enfant devient trop frustré ou fatigué, puis reprenez-la plus tard au besoin

Voici quelques exemples d'activités que vous pouvez essayer :

- Marche militaire (lever les genoux) : ajoutez de la musique et essayez de taper des mains en même temps
- Grimper sur les structures de terrain de jeu, escalade ou les barres de singe
- Créer un parcours d'obstacles pour que votre enfant passe par-dessus, par-dessous, autour ou à travers différents objets



- Se déplacer de différentes façons en imitant des animaux, comme un canard, un ours, un singe, un lapin, une grenouille, un crabe ou un serpent



- Jeux et chansons : Twister, Tête Épaules Genoux Orteils, Simon Dit (*Simon Says*), Hokey Pokey, ballon-chasseur (*Dodgeball*), Feu Rouge/Feu Vert
- Faites onduler une corde d'un côté à l'autre sur le sol et demandez à votre enfant de sauter par-dessus.



- Jeux de saut : sautilllements, galoper, sauts ciseaux, sauts avec écart (*Jumping Jacks*), corde à sauter



- Taper du pied et du doigt en même temps
- Essayer de garder un ballon gonflable ou un ballon de plage dans les airs en le frappant avec les mains ou d'autres parties du corps
- Jouer aux quilles, nager ou faire du tricycle, du vélo ou de la trottinette



N'oubliez pas de vous amuser! Si vous avez des inquiétudes concernant les capacités physiques ou le développement moteur de votre enfant, n'hésitez pas à en discuter avec un professionnel de la santé.