

DÉVELOPPEMENT SELON L'ÂGE

4 à 7 ans

Développement cognitif : Commencer à pratiquer une activité tôt améliore le développement des fonctions du cerveau. Lorsque les enfants sont actifs, ils développent leur confiance, leurs habiletés sociales, le contrôle de leurs émotions et leur imagination, tout en réduisant leur stress et en améliorant leur sommeil.

Sommeil : Le sommeil est d'une importance capitale pour les corps et les esprits en croissance. Les enfants âgés de quatre à sept ans devraient bénéficier de 10 à 11 heures de sommeil par nuit. En fait, à cet âge, le sommeil est un carburant pour la croissance. Lorsque les enfants bénéficient de trop peu de sommeil, les hormones de croissance produites par leur corps sont inhibées. Le sommeil revêt une plus grande importance que la plupart des enfants et des leaders ne le croient !

Hydratation : À cet âge, l'eau constitue normalement la moitié du poids du corps, et est essentielle au bon fonctionnement des fonctions corporelles. Pour ce faire, les enfants qui sont âgés de quatre à sept ans devraient boire au moins un à un litre et demi d'eau par jour.

Développement émotif : Les enfants de cette tranche d'âge explorent le monde à travers leur indépendance grandissante, et ils aiment encore les jeux d'imagination. Donnez-leur l'opportunité de développer des aptitudes fondamentales telles la stabilité et la coordination à travers des noms de groupes et des jeux de rôles. Aussi, donnez-leur des défis qu'ils sauront réaliser afin qu'ils développent la confiance en leur corps et en leurs habiletés.

Développement physique : Les enfants de ce groupe d'âge ont besoin de se concentrer sur leur agilité, leur équilibre, leur coordination et leur vitesse. Ces compétences sont essentielles au développement des bases du mouvement, créant ainsi les fondations de l'activité physique. Ensemble, les bases du mouvement et de l'activité physique forment le fondement de la connaissance du corps et de son fonctionnement. Alors, donnez à vos participants beaucoup d'opportunités de tester leur corps, dans un environnement sécuritaire, et assurez-vous d'introduire de nouvelles compétences seulement lorsque les bases ont été acquises.