



Physical Literacy activities

Take family walks. Alternate walking, running, jogging, and marching. Play "I Spy" or start a collection of feathers or leaves as a diversion while you walk. Indoors, have a parade with musical instruments or flags.

Make an obstacle course in your living room or backyard consisting of cushions, cardboard boxes, toys or other found objects that your child can run around and climb.

Play pretend games. Young children love animals. Ask you child questions such as "can you walk like a chicken, can you gallop like a horse and what does a puppy do?" Encourage your child to fly through the yard like an airplane or row a boat across the yard.

Play ball. Games that involve kicking, throwing, and catching are great practice. Try not to get overly elaborate about rules in the preschool years.

Dance to the music. Expose your child to different styles of music. Playing musical instruments also boosts physical development. Sing tunes that promote physical movement such as "I'm a Little Teapot." Many familiar songs emphasize fine-motor skills through finger play such as "Patty Cake" and "Itsy Bitsy Spider."

Place a string on the ground and pretend it's a tightrope or a pirate ship's plank. This activity helps develop balance.

Introduce games from your childhood. Everything is new to your child including games such as "Ring Around the Rosy," "Red Light, Green Light," "What Time Is It, Mr. Fox?"

Build fine motor skills in ways that go beyond the art table. Draw outdoors using sidewalk chalk or use sticks to trace letters in the dirt.

Activités d'alphabétisation physique

Promenez-vous en famille. La marche pourrait aussi impliquer la course ou le jogging. Jouez le jeu "Je vois....." ou commencez une collection de plumes ou de feuilles pendant que vous marchez. À l'intérieur, dirigez un parade avec des instruments de musique ou des drapeaux.

Faites un parcours d'obstacles dans votre salon ou arrière-cour en utilisant des coussins, boîtes en carton, jouets, ou autres objets dont votre enfant peut courir autour et grimper.

Jouer des jeux d'imagination. Les enfants adorent les jeux d'animaux : « Pouvez-vous marcher comme un poulet ? Pouvez-vous galoper comme un cheval ? Encouragez votre enfant à voler comme un avion. Même encore, imaginer qu'il rame son bateau dans la cour.

Jouer au ballon. Les jeux qui impliquent des coups de pied, lancer une balle ou l'attraper aident à développer des techniques. Essayez de ne pas mettre trop d'emphasis sur les règlements pendant les années préscolaires.

Dancez à la musique. Exposez votre enfant à différents styles de musique. Jouer des instruments de musique stimule également le développement physique. Chantez des chansons avec des mouvements physiques.

Placez une ficelle sur le sol et imaginez que c'est une corde raide ou une planche de bateau pirate. Ceci aide à développer l'équilibre.

Introduire des jeux de votre enfance qui seront nouveau pour votre enfant comme « Rose, rose, rose, « Feu rouge, feu vert », « Quelle heure est-il, M. Loup ? »

Construire des habiletés motrices fines d'une façon qui va au-delà de la table d'art. Dessinez avec de la craie de trottoir ou utilisez des bâtons pour tracer des lettres dans le sable à l'extérieur.