

Activités de jeu à l'extérieur – été

Importance du jeu à l'extérieur

L'activité physique à l'extérieur fait des merveilles pour réduire le risque de maladie et améliorer la vision. Les enfants bénéficient d'un apport important en vitamine D, ce qui favorise la solidité des os.



Exemples d'activités de jeu à l'extérieur à l'été

Lancer des ballons d'eau (tout le monde aime ça!), jouer du tambour en plein air, creuser dans un bloc de glace pour trouver des dinosaures, organiser un lave-auto

Jouer à des jeux de société en plein air, cueillir des fruits, trouver des animaux dans la forêt, assister à un carnaval ou à une foire, organiser un carnaval avec des jeux



Faire des expériences avec de la mousse à raser, organiser une course à obstacles, jouer à Twister dans l'herbe, jouer au tic-tac-toe avec des frisbees, jouer au ballon-volant, peindre les fleurs observées à l'extérieur, construire une cabane d'oiseaux, chasser les insectes, planter un jardin, faire des pâtes de boue, observer les étoiles, peindre des roches, faire des bricolages avec des coquillages, créer des mâts totémiques

