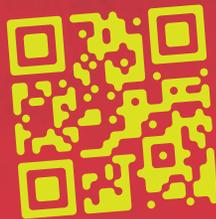


JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS



POUR D'AUTRES EXERCICES, TÉLÉCHARGEZ LA BROCHURE
SUR WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA OU SCANNEZ CE CODE QR



1 à 3 ANS



LE PIED À MAINS

Faites une extension des bras vers le haut. L'enfant doit garder son corps rigide.



LA POCHE DE PATATES

Marchez en gardant les genoux légèrement fléchis.



L'ENFANT BIONIQUE

Fléchissez les coudes jusqu'à ce que l'enfant soit au-dessus de votre tête. Assurez-vous de bien maintenir la plante des pieds de l'enfant dans vos mains.

Faire entre 10 et 15 répétitions à 2 reprises ou plus. Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions, respectez votre capacité.

Il n'est pas essentiel que l'enfant soit toujours sur vous ou dans vos bras. Il peut aussi prendre plaisir aux activités qu'il aura lui-même initiées avec ou sans jouets.

Des écarts de 6 à 8 mois dans l'acquisition de certains comportements chez 2 enfants du même âge sont tout à fait normaux.