

P-MELDS

Domaine : Développement physique et santé

Ce document peut être utilisé pour le planning dans ce domaine. Vous pouvez saisir du texte directement dans les cases « Mon planning ».

Objectif :	Élément	Code	Indicateurs - 34-48 mois	Mon planning	Indicateurs - 46-60 mois	Mon planning
Bien-être	Connaissances et pratiques en matière de santé	10a	Prend soin de soi de façon de plus en plus autonome.		Identifie ce qui favorise le développement et le fonctionnement du corps humain.	
			Participe à des activités physiques structurées et non structurées.		Démontre en toute autonomie son aptitude à se laver les mains, à participer à l'hygiène bucco-dentaire et à respecter les règles en matière de toux et d'éternuement.	
			Participe régulièrement à des jeux actifs, à des jeux de plein air et à d'autres formes d'exercice qui améliorent la condition physique.		Combine et utilise différents sens en fonction de l'activité.	
			Passe d'activités à haute énergie à des activités à faible énergie avec de l'aide.		Reconnaît l'importance des visites chez le médecin et le dentiste et identifie les rôles du médecin et du dentiste dans la santé.	
			Adopte des habitudes saines avec de l'aide (plutôt que de façon autonome).		Comprend les médicaments et sait qu'ils sont utilisés pour rester en bonne santé. Comprend ce que sont les médicaments et pourquoi ils sont utilisés.	
			Coopère lors des visites chez le médecin et le dentiste et des dépistages de santé et de développement.		Reconnaît les auxiliaires de santé de l'école et de la communauté qui sont nécessaires dans une situation donnée.	



			Coopère pendant les dépistages du développement.		Se montre de plus en plus capable de prendre soin de soi-même en mangeant, en se brossant les dents, en s’habillant, en allant aux toilettes, en faisant sa toilette.	
					Participe sans problème au déroulement de ses activités habituelles et sait ce qu’il/elle a à faire.	
			Contrôle ses propres émotions et comportements.		Observe les règles de base de l’hygiène des mains et des dents.	
					Aide à prendre soin de l’environnement de manière routinière (par exemple, compostage, ramassage des ordures, etc.).	
					Reconnaît que la santé a de multiples composantes.	
					Identifie les changements physiques dans le corps qui accompagnent une activité physique modérée à vigoureuse (par exemple, augmentation de la fréquence cardiaque, respirations, etc.)	
					A une routine de sommeil.	
Bien-être	État de santé physique	10b	Entretient sa croissance physique et son bien-être.		Participe à des jeux, à des activités de plein air comme la randonnée et à d’autres formes d’exercice pour augmenter ses mouvements et son éventail d’activités physiques.	
			Démontre qu’il/elle est conscient(e) de la place occupée par son corps par rapport à des objets fixes.		Prend conscience de sa santé et de sa condition physique.	

			Participe à des jeux, à des activités de plein air et à d'autres formes d'activité physique.		Prend conscience de sa santé personnelle et comprend comment défendre ses propres intérêts (par exemple, demande à aller dans un coin tranquille, parle en cas de mal au ventre, etc.).	
			Participe à des activités physiques adaptées, en fonction de la situation.		Participe à des activités physiques modérées à vigoureuses qui augmentent la force, l'endurance et la souplesse, à la fois individuellement et en groupe.	
Bien-être	Nutrition	10c	Fait connaître ses besoins/préférences nutritionnels. (par exemple, lorsqu'il/elle a soif, demande de l'eau, exprime le fait d'avoir faim, etc.).		Avec de l'aide, l'enfant reconnaît une variété d'aliments sains provenant d'autres cultures.	
			Aide à la préparation et au débarrassage à l'heure du repas en fonction de la situation, est responsable de sa propre zone et rassemble le matériel nécessaire pour le goûter et le repas.		Identifie les aliments en fonction de leur groupe alimentaire et de leur origine (par exemple, les pommes provenant des arbres, les œufs des poules, le lait des vaches ou des chèvres, etc.) et comprend la différence entre les choix alimentaires sains et malsains.	
			L'enfant se sert lui/elle-même, notamment en déplaçant les aliments d'un récipient à l'autre, en ouvrant les emballages et en servant les aliments dans l'assiette.		Se montre de plus en plus conscient de l'importance d'une bonne alimentation et de ses responsabilités en matière d'hygiène et de soins personnels lorsqu'il/elle s'alimente.	
			Avec de l'aide, participe à des activités liées à la nutrition.		Participe à la préparation des aliments lorsque c'est possible.	
Bien-être	Sécurité	10d	Reconnaît et nomme les personnes qui assurent sa sécurité dans les situations dangereuses.		Comprend comment les gens l'aident à se protéger dans les situations dangereuses.	

Compétences motrices et schéma de mouvement	Motricité fine	11a	Est conscient de la présence d'étrangers.		Respecte les règles et pratiques de base en matière de sécurité. Peut réagir de manière appropriée à des situations, des objets, des substances et des environnements dangereux, et peut identifier les conséquences d'un comportement dangereux.	
			Prend conscience des règles et pratiques de base en matière de sécurité et est capable de les respecter.		Cherche à réduire les risques personnels pour la santé. (par exemple, porter un casque en faisant du vélo et appliquer de la crème solaire avec de l'aide, etc.).	
			Évite les produits chimiques dangereux et les matériaux dangereux.		Peut identifier les situations potentiellement dangereuses telles que la proximité d'animaux sauvages ou d'animaux domestiques inconnus, le fait de parler à des étrangers, l'exposition à des produits chimiques dangereux, etc.	
			Demande l'autorisation d'un adulte avant de s'approcher d'un animal inconnu.		Suit les procédures d'urgence après avoir reçu l'instruction d'un adulte.	
			Tient les outils de dessin, d'écriture et de peinture avec les doigts et le pouce, créant des dessins plus reconnaissables (lettres, symboles, formes), mais peut tenir son outil trop près d'une extrémité.		Tient les outils de dessin, d'écriture et de peinture en utilisant une prise en trois points, écrit plus de détails et dessine des visage plus reconnaissables.	
			Développe de plus en plus de force, de dextérité et de coordination œil-main pour utiliser ses mains, ses doigts et ses poignets pour manipuler des objets.		Peut écrire des lettres, des formes et des lignes de base et dessiner des visage plus reconnaissables.	

			Découpe du papier en ligne droite.		Continue à progresser dans l'utilisation autonome de couverts avec peu d'aide, notamment en montrant qu'il ou elle peut couper des aliments avec une fourchette, les prélever avec une cuillère, les étaler et les couper avec un couteau ou toute autre pratique adaptée à sa culture.	
			Peut assembler des puzzles.		Améliore sa capacité à utiliser des ciseaux pour découper des formes ou des images simples tout en maintenant le papier immobile avec l'autre main.	
			Développe une plus grande dextérité avec les couverts.		Exerce ses propres compétences, notamment pour boutonner, fermer une fermeture éclair, attacher, taper à la machine, etc.	
			Fait preuve d'une plus grande habileté pendant les repas pour se servir sans trop renverser, y compris en versant et en utilisant des pinces.		Fait de petits mouvements précis avec ses doigts et ses mains (par exemple, ramasser de petites pierres et des glands ou enlever les graines des têtes de tournesol). Utilise les doigts, les mains et les poignets pour manipuler une variété de petits outils (par exemple, agrafeuse, perforatrice, flacons pulvérisateurs).	
Compétences motrices et schéma de mouvement	Motricité globale	11b	Se déplace délibérément d'un endroit à l'autre en gardant le contrôle.		Coordonne des mouvements complexes dans le cadre de jeux et d'activités ludiques.	
			Se déplace en étant conscient(e) de son espace personnel par rapport aux autres.		Comprend les concepts de mouvement, la façon dont le corps bouge, est conscient(e) de l'espace et de la direction, et sait que le corps peut bouger de	

		façon autonome ou en coordination avec d'autres objets.	
Saute sur un pied sans perdre l'équilibre ni tomber.		Démontre des compétences locomotrices progressives, en sautant à plusieurs reprises à cloche-pied et en sautant vers l'avant.	
Saute d'une marche à l'autre et avance d'une vingtaine de centimètres.		Contrôle la vitesse, la direction et l'équilibre, par exemple en courant, en glissant, en galopant vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite et vers la gauche.	
Marche en avant et en arrière le long d'une ligne ou d'une « poutre » en utilisant un pas normal.		Prend conscience de son corps lorsqu'il participe à des activités physiques de groupe.	
Monte et descend les escaliers en alternant les pieds.		Manipule des objets avec une gamme complète de mouvements.	
Développe sa coordination motrice et son habileté en utilisant des objets pour une série d'activités physiques, telles que tirer ou lancer.		Développe sa coordination et son équilibre en utilisant divers équipements de terrains de jeu, en jouant à l'extérieur et/ou en explorant la nature (par exemple, en se tenant en équilibre sur un tronc d'arbre).	
Combine de grands mouvements moteurs avec l'utilisation d'équipements.		Fait preuve d'enthousiasme pour maîtriser les mouvements de motricité globale par la pratique répétitive.	