

النمو الحركي بالصور

منذ الولادة وحتى عمر 8 سنوات، يتعلم الأطفال كيفية إبقاء رؤوسهم منتصبه والجلوس باعتدال والمشي والجري وصعود الدرج والقفز وركوب الدراجة وغير ذلك من الأنشطة الحركية. وفيما يأتي بيان المراحل الرئيسية للتطور الحركي للطفل.

منذ الولادة وحتى شهرين



يكون الرضيع إما مستلقياً على ظهره أو محمولاً بين ذراعيك! ولا يزال غير متحكم في حركاته.

3 أشهر



يسهل على الرضيع دعم رأسه ويستطيع إبقائه منتصباً عند الجلوس.

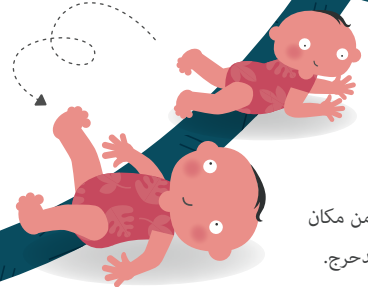
4 أشهر



يستطيع الرضيع رفع رأسه وصدره عند الاستلقاء على بطنه.

من 5 إلى 6 أشهر

يمكن الرضيع من التقلب! من بطنه إلى ظهره، وبالعكس.



يستطيع الرضيع التنقل من مكان إلى آخر عن طريق التدرج.

من 7 إلى 9 أشهر



يجلس الطفل من دون مساعدة. ويتحسن توازنه بصفة مستمرة، ويمكنه في هذه المرحلة اللعب دون التثبيت بأي شيء عدة دقائق.



يمكنه الوقوف على يديه ورجليه والتأرجح إلى الخلف والأمام.



ويستطيع الانتقال من مكان إلى آخر عن طريق الزحف.

من 10 أشهر إلى 12 شهراً



يبدأ الطفل بالحيو.



يمكنه التجول على قدميه مع الاتكاء على أي شيء، في تناول يديه للحصول على الدعم اللازم.

من 13 إلى 18 شهراً



ها هو قد نجح أخيراً! يخطو الرضيع خطواته الأولى، ممدداً ذراعيه ومباعداً بين ساقيه.



يتسلق الرضيع الدرج بوضع كلتا قدميه على كل درجة ويهبط بالرجوع إلى الورا على يديه ورجليه.



يمشي بخطوات كبيرة ثابتة. ويتسلق قطع الأثاث، مثل الكراسي الكبيرة والطاولات والأرائك والأبواب. ويمكنه النزول من عليها مرة أخرى.

سنتان



يستطيع طفلك الصغير الجري بثقة. ويمكنه إبطاء سرعته والتوقف دون الاصطدام بالأغراض الموجودة في محيطه.

يمكنه ركل الكرة دون الإمساك بأي شيء.



ويمكنه القفز لأعلى وأسفل على قدميه.

3 سنوات



يمكنه التوازن (نوعاً ما) على ساق واحدة.



ويمكنه الصعود والهبوط على الدرج بوضع قدم واحدة على كل درجة. ولا يزال يحتاج إلى الإمساك بالدرابزين.

4 سنوات



ويمكنه ركوب دراجة ثلاثية العجلات دون الاصطدام بالأغراض الموجودة في محيطه.



يتحسن أداءه في الإمساك بالكرة ورميها على هدف.

ويمكنه تنطيط الكرة بالإمساك بها قبل أن تصطدم بالأرض مرة أخرى.

6 سنوات



يُظهر تحسناً من حيث التوازن والتحمل خلال الأنشطة البدنية.

5 سنوات



ويستطيع ركوب دراجة بعجلتين (ويكون ذلك عادة بمساعدة عجلتي التدريب).



يمكنه القفز بطرق مختلفة (مع مبادأة القدمين وعلى القدمين معاً وعلى قدم واحدة) بالتبادل، كما في لعبة الحجلة. ويمكنه أيضاً القفز بالحبل.

7 سنوات



يزداد تناسق حركات طفلك ومروتتها.



أصبح يتمتع بالمهارات اللازمة لممارسة الألعاب الرياضية الجماعية مثل كرة القدم أو الهوكي.

8 سنوات



يمكنه اتباع الإيقاعات وتنسيق حركات أكثر تعقيداً، كما في أنشطة الرقص الروتينية منسقة الحركات. ويمكنه أيضاً في هذه المرحلة المشاركة في الأنشطة البدنية مثل الجمباز وتسلق الصخور والرقص.



يمكنه الإمساك بالكرة بيد واحدة بسهولة أكبر ورميها نحو هدف.

La motricité en IMAGES

De sa naissance à 8 ans, votre enfant apprend à tenir sa tête droite, à s'asseoir, à marcher, à courir, à monter les escaliers, à sauter, à faire du vélo...
Voici les grandes étapes de son développement moteur.

0 - 2 mois



Bébé est sur le dos... ou dans les bras! Ses mouvements ne sont pas encore contrôlés.

3 mois



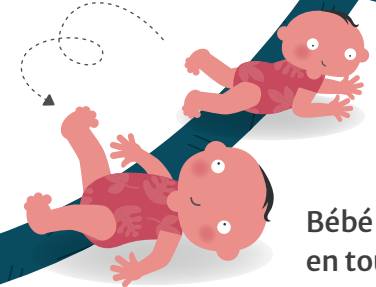
Bébé réussit mieux à soutenir sa tête et il peut la garder droite lorsqu'il est tenu assis.

4 mois



Sur le ventre, bébé arrive à soulever sa tête et sa poitrine.

5 - 6 mois



Bébé se retourne! Du ventre au dos, puis du dos au ventre.

Il marche à 4 pattes.



10 - 12 mois



Il se déplace en rampant.

7 - 9 mois



Il se tient à 4 pattes et se balance d'avant en arrière.

13 - 18 mois



Ça y est! Bébé fait ses premiers pas les pieds écartés et les bras ouverts.

Bébé se déplace debout en s'agrippant à tout.



3 ans



Il arrive à sauter sur place sur ses 2 pieds.

Il tient sur une jambe... plus ou moins longtemps.

Il pédale sur un tricycle sans se cogner à des choses.



4 ans

Il monte les escaliers en mettant les 2 pieds sur chaque marche et il les descend à 4 pattes, à reculons.



Bébé marche avec assurance. Il grimpe sur les meubles, comme une chaise d'adulte, une table, un divan ou un lit, et peut en redescendre.

2 ans



Il court bien. Il peut ralentir et s'arrêter sans se cogner. Il est capable de frapper un ballon avec le pied sans se tenir.

Il monte et descend seul les escaliers en posant un pied sur chaque marche. Il a encore besoin de tenir la rampe.



Il monte et descend seul les escaliers en posant un pied sur chaque marche. Il a encore besoin de tenir la rampe.

8 ans



Il arrive à suivre un rythme et à coordonner des mouvements plus complexes, comme ceux d'une chorégraphie. Il peut maintenant pratiquer des activités sportives comme la gymnastique, l'escalade et la danse.

Il peut attraper une balle d'une main avec une plus grande facilité et il réussit à la lancer sur une cible.



7 ans



Il est capable de plus de coordination et de flexibilité dans ses mouvements.

6 ans



Il a plus d'équilibre et une plus grande endurance dans les activités physiques.

Il peut pédaler sur une bicyclette, souvent avec l'aide de petites roues.



5 ans



Il peut sauter de plusieurs façons (pieds écartés, pieds rapprochés, sur un seul pied) en alternance, comme dans un jeu de marelle. Il peut commencer à sauter à la corde.

Il a plus de facilité à attraper une petite balle et, lorsqu'il la lance, à atteindre une cible. Il est capable de faire rebondir un ballon et de l'attraper après le rebond.

