

通过影像观察运动发育状况

从出生到8岁之间，儿童逐渐学会抬头、坐、走、跑、爬楼、跳、骑车等技能。以下是儿童运动发育的主要阶段。

0-2个月



宝宝一般处于平躺或大人怀抱的状态！尚无法控制自己的行动。

3个月



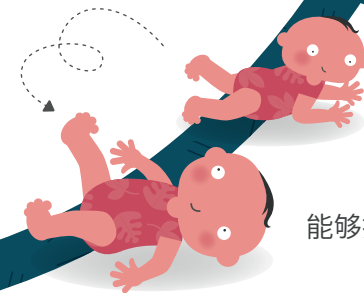
更加容易支撑头部，坐立姿势时可以保持直立。

4个月



俯卧时能抬头，也能抬起胸部。

5-6个月



学会翻身！能从俯卧位翻成仰卧位，然后再翻回俯卧位。

能够打滚爬行。

能在没有帮助的情况下自己坐起来。平衡力正稳步提高，能在没有物体支撑的情况下玩几分钟。



7-9个月



能够四肢着地支撑起自己，然后来回摇摆。



能匍匐爬行。

开始熟练爬行。



10-12个月



能扶着东西站起来慢慢爬行。

宝宝做到了！他们伸出双臂，张开双腿，迈出第一步。



13-18个月



爬楼梯时，每级台阶都是双脚着地，然后四肢并用倒退下楼。



走路时，每一步都小心翼翼。这时候，学会了爬家具，例如成人座椅、餐桌、沙发、床等，还可以爬下来。

2岁



小家伙可以自信地奔跑了。能减速并停下来，不会撞到东西上。不用扶着东西也能踢球。



能两脚同时跳上跳下。

能单脚平衡站立（时间或长或短）。



学会了骑三轮车，而且不会撞到东西。

3岁



能双脚交替上楼梯。不过仍需要抓着扶手。



接球越来越熟练，还能将球抛向目标。能拍球，并能够在球落地之前接住球。

4岁



能跟节拍协调做出更加复杂的动作，比如编排节目中的动作。现在可以参加体操、攀岩和舞蹈等体育活动。



能轻松单手接球并抛向目标。

5岁



能用不同的方式跳跃（双脚分开、双脚并拢、单脚跳跃等），就像跳房子游戏一样。还能够跳绳。

6岁



能骑自行车（一般需要辅助轮帮助）。

通过体育活动提高了平衡力和耐力。



掌握了参加足球或曲棍球等团队运动所需的技能。

7岁



孩子的动作更加协调和灵活。

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.

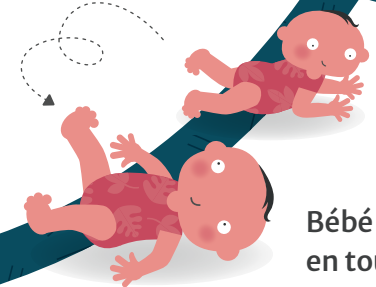
4 mois



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.



Bébé se déplace en tournant.

Bébé s'assoit seul. De plus en plus stable, il peut jouer sans se tenir pendant quelques minutes.



7 - 9 mois



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



Il se déplace en rampant.

Il marche à 4 pattes.



10 - 12 mois



Bébé se déplace debout en s'agrippant à tout.

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



13 - 18 mois



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.

3 ans



Il arrive à sauter sur place sur ses 2 pieds.

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

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.

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.

Il a de bonnes habiletés pour les sports d'équipe tels que le soccer ou le hockey.

6 ans



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

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

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

4 ans



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



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.