# छवियों में मोटर डेवलपमेंट

जन्म से लेकर 8 साल की उम्र तक, बच्चे अपना सिर सीधा रखना, बैठना, चलना, दौड़ना, सीढ़ियाँ चढ़ना, कूदना, बाइक चलाना, तथा और बहुत कुछ सीखते हैं। यहाँ बच्चे के मोटर डेवलपमेंट के मुख्य चरणों के बारे में बताया गया है।

## 0–2 महीने

बच्चा या तो अपनी पीठ पर है या आपकी बाहों में होता है! उन्हें अभी अपनी गतिविधियों पर नियंत्रण हासिल करना बाकी है।

## 3 महीने

बच्चे को अपने सिर को सहारा देना आसान लगता है और वह बैठते समय उसे सीधा रख सकता है।

## 4 महीने

बच्चा पेट के बल लेटकर अपना सिर और छाती उठा सकता है।

## 5–6 महीने

बच्चा पलटने लगता है! पेट से पीठ तक, फिर वापस पेट तक।

बच्चा लुढ़क कर इधर-उधर जा सकता है।

## 7–9 महीने

बच्चा बिना मदद के बैठ जाता है। उनके संतुलन में लगातार सुधार हो रहा है, और अब वे बिना किसी चीज़ को पकड़े कई मिनटों तक खेल सकते हैं।

वे खुद को चारों से सहारा दे सकते हैं और आगे-पीछे पलट सकते हैं।

वे रेंगकर इधर-उधर जा सकते हैं।

## 10–12 महीने

बच्चा रेंगना शुरु कर देता है।

वे सपोर्ट के लिए अपनी पहुँच में आने वाली किसी भी चीज़ का इस्तेमाल करते हुए अपने दोनों पैरों पर घूम सकते हैं।

उन्होंने यह कर दिखाया! अपनी बांहें फैलाकर और पैर फैलाकर, बच्चा अपने पहले कदम उठाता है।

## 13–18 महीने

बच्चा प्रत्येक चरण पर दोनों पैर रखकर सीढ़ियाँ चढ़ता है और चारों पर पीछे की ओर वापस आता है।

वे स्थिर कदमों से चलते लगते हैं। वे बड़ी साइज़ की कुर्सियों, मेज़, सोफ़ा और बिस्तरों जैसे फ़र्नीचर पर चढ़ जाते हैं और फिर नीचे भी उतर सकते हैं।

## 2 साल

आपका नन्हा आत्मविश्वास से दौड़ सकता है। वे चीज़ों से टकराए बिना धीमे होकर रुक सकते हैं।

वे बिना किसी चीज़ का सहारा लिए गेंद को किक मार सकते हैं।

वे दोनों पैरों पर ऊपर-नीचे कूद सकते हैं।

## 3 साल

वे एक पैर पर (कम या ज़्यादा) संतुलन कर सकते हैं।

वे हरेक सीढ़ी पर एक पैर रखकर सीढ़ियों से ऊपर-नीचे जा सकते हैं। उन्हें अभी भी रेलिंग को थामे रहने की ज़रूरत होती है।

## 4 साल

वे चीज़ों से टकराए बिना तिपहिया साइकिल चला सकते हैं।

वे गेंद को पकड़ने और उसे टार्गेट पर फेंकने में बेहतर हो रहे हैं।

वे गेंद को उछाल सकते हैं और उसके दोबारा ज़मीन पर गिरने से पहले ही पकड़ सकते हैं।

## 5 साल

वे बारी-बारी से कई अलग-अलग तरीकों से कूद सकते हैं (पैर दूर करके, पैर साथ रखकर, एक पैर पर), जैसे हॉप्सकॉच के खेल में। वे रस्सी कूद सकते हैं।

वे साइकिल को पैडल मार सकते हैं (आम तौर पर ट्रेनिंग वाले पहियों की मदद से)।

## 6 साल

शारीरिक गतिविधियों के दौरान उनके संतुलन और सहनशक्ति में सुधार आ जाता है।

उनके पास फुटबॉल या हॉकी जैसे टीम खेल खेलने के लिए ज़रूरी कौशल आ जाते हैं।

## 7 साल

आपके बच्चे की गतिविधियाँ और ज़्यादा समन्वित और फ्लेक्सिबल हो जाती हैं।

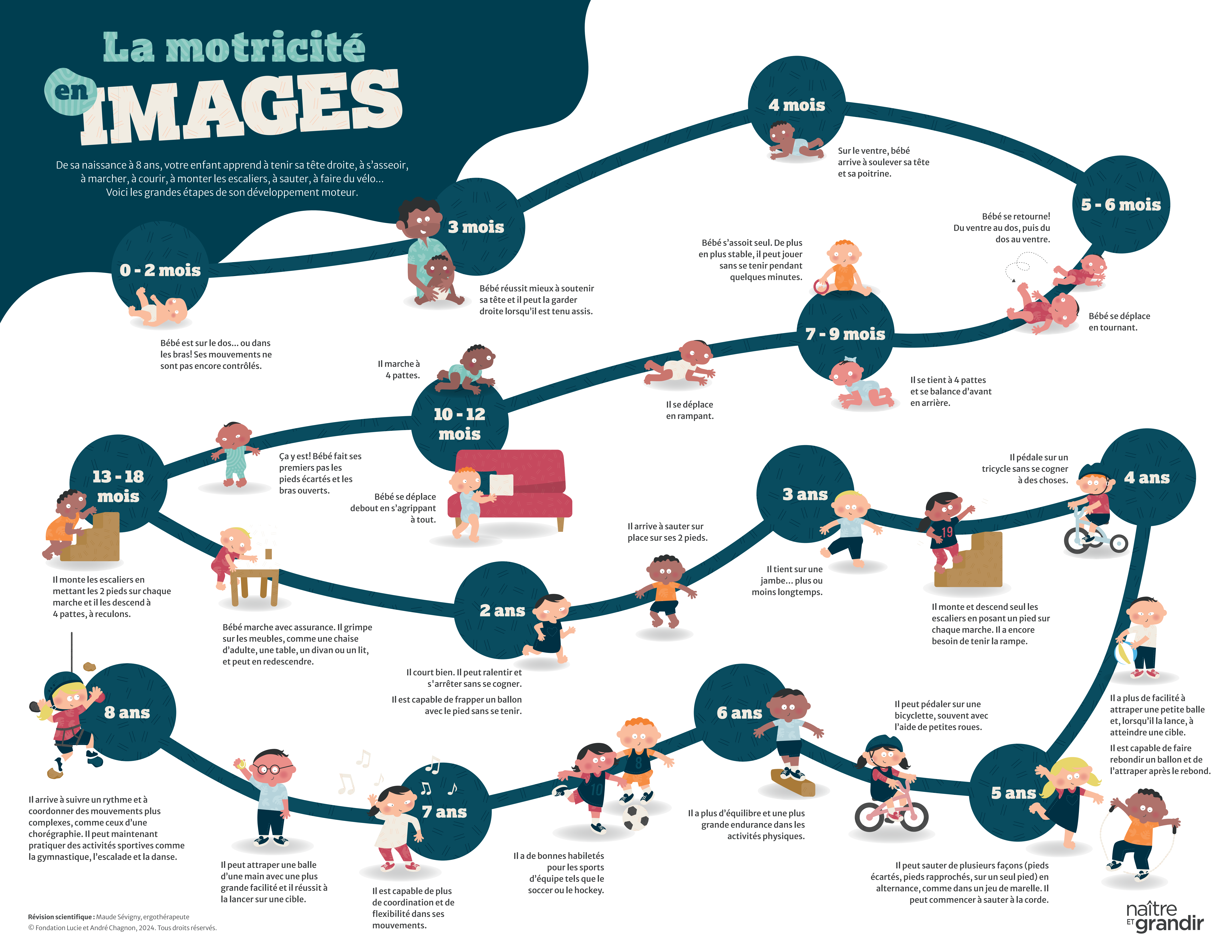
वे एक हाथ से गेंद को और ज़्यादा आसानी से पकड़ सकते हैं और टार्गेट पर फ़ेंक सकते हैं।

## 8 साल

वे धुन को फ़ॉलो कर सकते हैं और ज़्यादा जटिल गतिविधियों का समन्वय कर सकते हैं, जैसे कि कोरियोग्राफ़ की गई रुटीन में। वे अब जिमनास्टिक, रॉक क्लाइम्बिंग और डांस जैसी शारीरिक गतिविधियों में भाग ले सकते हैं।

वैज्ञानिक समीक्षा: Maude Sévigny, पेरी-संबंधी चिकित्सक
© Lucie and André Chagnon Foundation, 2024. सर्वाधिकार सुरक्षित।

naître et grandir


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.
7 - 9 mois
Bébé s'assoit seul. De plus en plus stable, il peut jouer sans se tenir pendant quelques minutes.
Il se tient à 4 pattes et se balance d'avant en arrière.
Il se déplace en rampant.
10 - 12 mois
Il marche à 4 pattes.
Bébé se déplace debout en s'agrippant à tout.
13 - 18 mois
Ça y est! Bébé fait ses premiers pas les pieds écartés et les bras ouverts.
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 arrive à sauter sur place sur ses 2 pieds.
3 ans
Il tient sur une jambe... plus ou moins longtemps.
Il monte et descend seul les escaliers en posant un pied sur chaque marche. Il a encore besoin de tenir la rampe.
4 ans
Il pédale sur un tricycle sans se cogner à des choses.
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.
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.
6 ans
Il a plus d'équilibre et une plus grande endurance dans les activités physiques.
Il a de bonnes habiletés pour les sports d'équipe tels que le soccer ou le hockey.
7 ans
Il est capable de plus de coordination et de flexibilité dans ses mouvements.
Il peut attraper une balle d'une main avec une plus grande facilité et il réussit à la lancer sur une cible.
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.
Révision scientifique : Maude Sévigny, ergothérapeute
© Fondation Lucie et André Chagnon, 2024. Tous droits réservés.
naître et grandir