

ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 8 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ, ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਣਾ, ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣਾ, ਤੁਰਨਾ, ਦੌੜਨਾ, ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੜਾਅ ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨ।

0-2 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਬਾਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੈਠਣ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

4 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਸਿਰ ਅਤੇ ਛਾਤੀ ਚੁੱਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5-6 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚਾ ਪਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ! ਪੇਟ ਤੋਂ ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ, ਫਿਰ ਵਾਪਸ ਪੇਟ ਦੇ ਬਲ।

7-9 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਮਦਦ ਦੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਿਰੰਤਰ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਕਈ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜੇ ਬਿਨਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।

10-12 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚਾ ਰੋਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਉਹ ਰੁਲ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਥਾਨ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

13-18 ਮਹੀਨੇ



ਬੱਚਾ ਹਰੇਕ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਾਰੇ ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਉਤਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਰ ਲਿਆ! ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਫੈਲਾ ਕੇ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਚੌੜੀਆਂ ਕਰਕੇ, ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।



ਉਹ ਸਥਿਰ ਕਦਮਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਫਰਨੀਚਰ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਲਗ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੁਰਸੀਆਂ, ਮੇਜ਼, ਸੋਫੇ ਅਤੇ ਪਲੰਗ, ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਦੋ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹਨ।



2 ਸਾਲ



ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ 'ਤੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।

3 ਸਾਲ



ਉਹ ਇੱਕ ਲੱਤ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ (ਲੱਗਭਗ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਹ ਹਰੇਕ ਪੌੜੀ 'ਤੇ ਇਕ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਰੇਲਿੰਗ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

4 ਸਾਲ



ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤਿੰਨ ਚੱਕਿਆਂ ਵਾਲੀ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਹ ਗੋਦ ਨੂੰ ਫੜਨ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਹ ਗੋਦ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਾਰ ਕੇ ਉਛਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ।

8 ਸਾਲ



ਉਹ ਕਿਸੇ ਧੁਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਗੁੰਬਲਦਾਰ ਹਰਕਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿੱਚ ਤਾਲਮੇਲ ਬਿਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੁਣ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਿਮਨਾਸਟਿਕਸ, ਪਹਾੜਾਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਡਾਂਸ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਹ ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਗੋਦ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵੱਲ ਸੁੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।

7 ਸਾਲ



ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਲਚਕਦਾਰ ਹਨ।



ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਟੀਮ ਵਾਲੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੁਟਬਾਲ ਜਾਂ ਹਾਕੀ ਖੇਡਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਧੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

6 ਸਾਲ



ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਉਹ ਸਾਈਕਲ ਦੇ ਪੈਡਲ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਅਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਲੇ ਪਹਿਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ)।



ਉਹ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਉੱਛਲ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਪੈਰ ਦੂਰ-ਦੂਰ, ਪੈਰ ਇਕੱਠੇ, ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ), ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਪਸਕੌਚ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਰੱਸੀ ਕੁੱਦ ਸਕਦੇ ਹਨ।

5 ਸਾਲ



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.

10 - 12 mois

Il marche à 4 pattes.



Il se déplace en rampant.

13 - 18 mois



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



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



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.



Bébé se déplace debout en s'agrippant à tout.

2 ans



Il arrive à sauter sur place sur ses 2 pieds.



3 ans



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



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



4 ans



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.

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 court bien. Il peut ralentir et s'arrêter sans se cogner.

Il est capable de frapper un ballon avec le pied sans se tenir.

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.