

# تصاویر میں موٹر (عضلاتی حرکت) کی نشو و نما

پیدائش سے لے کر 8 سال کی عمر تک، بچے اپنا سر سیدھا رکھنا، بیٹھنا، چلنا، دوڑنا، سیڑھیاں چڑھنا، کودنا، بائیک چلانا اور بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ یہاں بچے کی موٹر کی نشو و نما کے اہم مراحل ہیں۔

ماہ 2-0



بچہ یا تو اپنی پشت پر یا آپ کی بانہوں میں ہوتا ہے! انہیں اب بھی اپنی نقل و حرکت پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔

ماہ 3



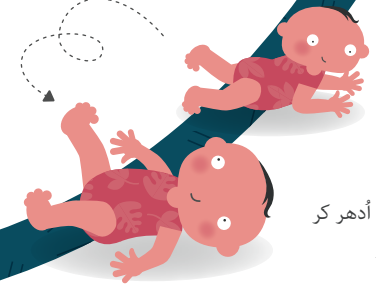
بچہ اپنے سر کو سہارا دینے میں آسانی محسوس کرتا ہے اور وہ بیٹھنے پر اسے سیدھا رکھ سکتا ہے۔

ماہ 4



بچہ اپنے پیٹ کے بل لیٹنے پر اپنے سر اور سینے کو اٹھا سکتا ہے۔

ماہ 5-6



بچہ پلٹ جاتا ہے! پیٹ سے پشت تک، پھر پشت سے پیٹ تک۔

ماہ 7-9



وہ خود کو ہاتھوں اور گھٹنوں کی مدد سے سہارا دے سکتے ہیں اور آگے پیچھے بل سکتے ہیں۔

بچہ بغیر مدد کے بیٹھنے لگتا ہے۔ ان کا توازن (بیلنس) مستقل بہتر ہوتا جا رہا ہے، اور اب وہ کسی چیز کو پکڑے بغیر متعدد منٹ تک کھیل سکتے ہیں۔

ماہ 10-12



بچہ رینگنے لگتا ہے۔



وہ سرکتے ہوئے ادھر ادھر کر کھوم سکتے ہیں۔

ماہ 13-18



انہوں نے اسے کر دیا! اپنی بانہوں کو اونچا اٹھا کر اور پیروں کو پھیلا کر، بچہ اپنا پہلا قدم اٹھاتا ہے۔

ماہ 10-12



وہ سپورٹ کے لیے دستیاب کسی بھی چیز کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ہی دونوں پیروں پر ادھر ادھر چل سکتے ہیں۔

سال 3



وہ ایک ٹانگ پر (تھوڑا یا زیادہ) توازن برقرار رکھ سکتے ہیں۔



وہ ہر قدمچہ پر ایک پاؤں رکھ کر سیڑھیوں سے اوپر اور نیچے جانے لگتے ہیں۔ انہیں اب بھی ریلنگ کو پکڑنے کی ضرورت ہے۔

سال 4



وہ چیزوں سے ٹکرائے بغیر تین پہیوں والی سائیکل چلا سکتے ہیں۔

سال 2



آپ کا چھوٹا بچہ اعتماد کے ساتھ دوڑ سکتا ہے۔ وہ چیزوں سے ٹکرائے بغیر سست رفتار اور رگ سکتے ہیں۔

وہ دو پاؤں پر اوپر نیچے اچھل سکتے ہیں۔



سال 5



وہ باری باری سے کئی الگ الگ طریقوں سے (پاؤں الگ کرکے، پاؤں ایک ساتھ ملا کر، ایک پاؤں پر) کود سکتے ہیں، جیسا کہ باپ اسکاچ کے کھیل میں ہوتا ہے۔ وہ رسی کے ساتھ کود سکتے ہیں۔

وہ گیند کو پکڑنے اور اسے نشانے پر پھینکنے میں بہتر محسوس ہو رہے ہیں۔

وہ گیند کو اچھال سکتے ہیں اور اس کے دوبارہ زمین پر گرنے سے پہلے ہی کچھ کر سکتے ہیں۔

سال 6



انہوں نے جسمانی سرگرمیوں کے دوران توازن اور قوت برداشت کو بہتر بنایا ہے۔

سال 7



ان کے پاس ٹیم والے کھیل جیسے کہ فٹبال یا باکس کھیلنے کے لیے لازمی مہارتیں ہوتی ہیں۔

وہ ایک ہاتھ سے گیند کو زیادہ آسانی سے پکڑ سکتے ہیں اور اسے نشانے پر پھینک سکتے ہیں۔

آپ کے بچے کی حرکتیں زیادہ مربوط اور لچکدار ہوتی ہیں۔

سال 8



وہ ایک ڈھن پر عمل سیکھتے ہیں اور زیادہ پیچیدہ حرکات کو مربوط بنا سکتے ہیں، جیسے کہ رقص ہندی کے معمول میں۔ اب وہ جسمانی سرگرمیوں جیسے جمناسٹک، راک پر چڑھنے اور رقص میں حصہ لے سکتے ہیں۔

وہ مضبوط قدموں کے ساتھ چلتے ہیں۔ وہ فرنیچر کے اوپر چڑھتے ہیں، جیسے بڑی سائز کی کرسیاں، ٹیبلز، صوفے اور بیڈ اور دوبارہ نیچے اتر سکتے ہیں۔

# 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**



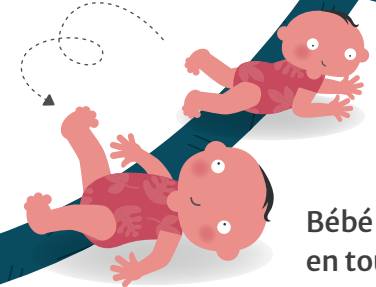
Bébé réussit mieux à soutenir sa tête et il peut la garder droite lorsqu'il est tenu assis.

**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.

**10 - 12 mois**



Il marche à 4 pattes.



Il se déplace en rampant.

**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.

**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 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.

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



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.

**7 ans**



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



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



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.