SMALL HANDS
PROJECT



आयु: 3+ वर्ष

स्थूल मोटर कौशल

रेखा पर चलना: हिन्दी में

सामग्री

बाहरी वातावरण अथवा सतह या फर्श पर एक अंकित रेखा। यह घुमावदार और स्वतंत्र रूप से आकार लेती हुई अथवा एक दीर्घवृत्तीय आकृति के रूप में बनाई जा सकती है। (साथ लगाए चित्र को देखें।)

प्रस्तुति

बच्चे या कुछ बच्चों के समूह को रेखा अंकित किए हुए स्थान पर आमंत्रित करें। उन्हे विवरण दें कि आप उनसे चाहती हैं कि जो आप करने जा रही हैं/ रहे हैं, वे उस क्रिया को देखें। धीरे और ध्यानपूर्वक, रेखा पर चलना प्रारंभ करें। जब आप ऐसा कर रहे हों,तब आप चुप रहें। धीरे धीरे, बच्चों को आपके साथ जुडने के लिए आमंत्रित करें, यदि संभव हो तो बच्चों को एक दूसरे से बराबर दूरी पर रखने की कोशिश करते रहें।

अभ्यास:

- प्रस्तुति के रूप में
- पृष्ठ में कोमल और मधुर संगीत के साथ चलना
- एक छोटी वस्तु जैसे छोटी थाल या पानी का जग हाथ में लेते हुए चलना
- हाथ में एक घंटी लेते हुए चलना
- एक थाल के ऊपर एक गेंद रखकर उसे लेकर चलना
- अपने सिर पर एक वस्तु जैसे टोकरी या पुस्तक रखकर, संतुलन बनाकर चलना।
- तालबद्ध संगीत जैसे कदम ताल अथवा कूदते हुए रेखा पर चलना।

प्रत्यक्ष उद्देश्य

- नियंत्रित सतह पर आत्मविश्वास के साथ चलना।

© 2025 Small Hands Project – CC BY-NC 4.0

अप्रुत्यक्ष उद्देश्य

- संतुलन का सुशोभित नियंत्रण विकसित करना, वृहद पेशीय कौशल का परिष्करण

त्रुटि नियंत्रुण

- दोनों पैर दृश्य रूप से रेखा पर हैं या नहीं
- जग या बर्तन से पानी छलकेगा यदि संतुलन नहीं बना रहे
- घंटी आवाज़ करेगी यदि संतुलन नहीं बना रहे
- एक गेंद थाल पर लुढ़केगी यही संतुलन नहीं बना रहे

रुचि बिंदु

- बच्चे का स्वनियंत्रण

आयु

- लगभग तीन वर्ष से ऊपर

© 2025 Small Hands Project (www.smallhandsproject.org)
यह कृति क्रिएटिव कॉमन्स एट्रिब्यूशन-नॉनकमर्शियल 4.0 इंटरनेशनल (CC BY-NC 4.0) लाइसेंस के अंतर्गत लाइसेंस प्राप्त है।
इस लाइसेंस की एक प्रति देखने के लिए https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/