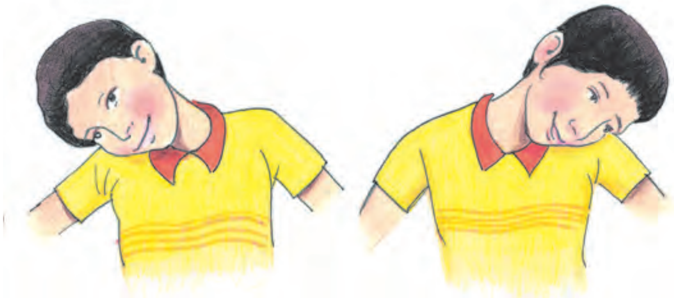
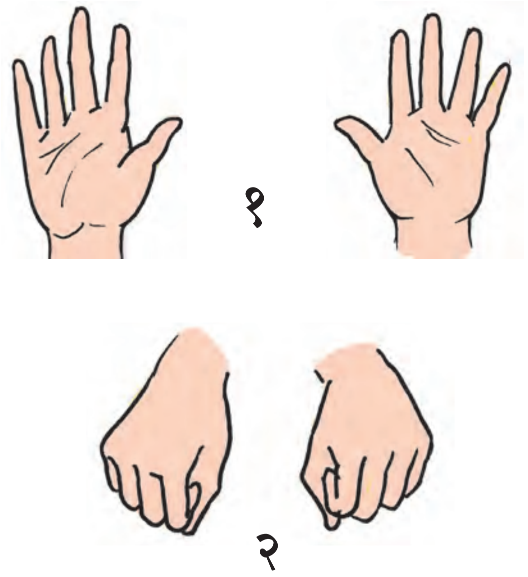
५. नृत्य

५.१ डोके व मान हालवणे

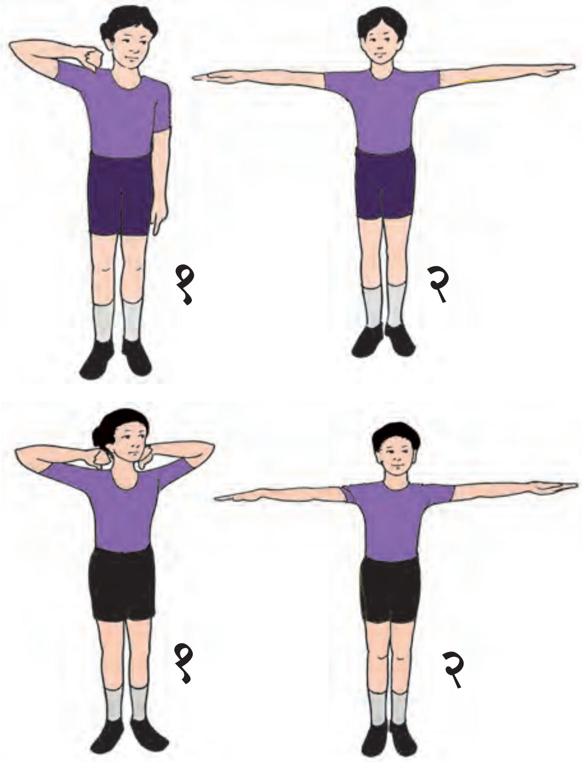


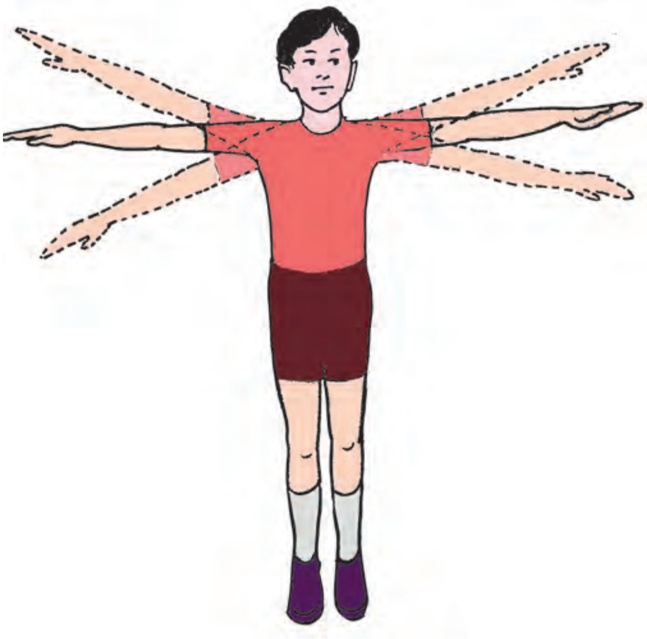
पक्ष्यांच्या हालचालींचे निरीक्षण करावयास सांगावे. (उदा. चिमणी, पोपट, कावळा) पक्षी कसे मान हालवतात त्याचे निरीक्षण करावे. (उदा. बदक, बगळा, मोर)

५.२ पंजे व मुठी



५.३ हातांच्या हालचाली

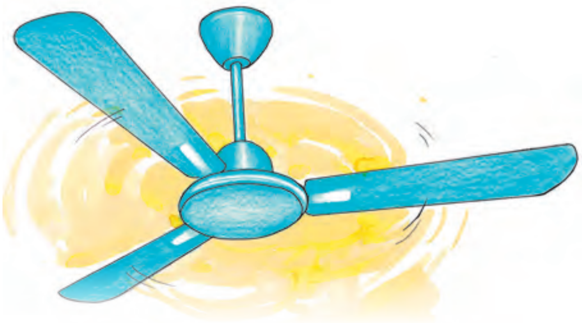




पंजे व मुठी: एकला बोटे पूर्ण उघडून पंजे ताठ ठेवावे. दोनला बोटे मिटून मुठी घट्ट बंद कराव्या. दोन्ही पंजे समोर घेऊन एकला डाव्या बाजूला दोनला उजव्या बाजूस अर्धवर्तुळाकृती हलवावे. दोन्ही पंजे एकला आतील बाजूस दोनला बाहेरील बाजूस अर्धवर्तुळाकृती हलवावे.

हातांच्या हालचाली: एकला हात कोपरात दुमडून मूठ खांद्याजवळ आणावी. दोनला पुन्हा हात सरळ करावा. प्रथम उजव्या व नंतर डाव्या हाताने हीच कृती करावी. एक आणि दोनच्या ठेक्यावर दोन्ही हात बाजूला पसरून एकाच वेळी एकला दोन्ही हातांच्या मुठी खांद्याजवळ व दोनला हात सरळ अशी कृती करावी. दोन्ही हात बाजूला पसरून पक्ष्यांच्या पंखांप्रमाणे खांद्यापासून वर खाली हलवावे. कोपरातून हात दुमडू नये.

५.४ गिरक्या घेणे



पंखा, भिरभिरे व भोवरा कसे फिरतात याचे निरीक्षण करण्यास सांगावे. दोन्ही हात बाजूला पसरवून स्वत: भोवती हळूहळू गोलाकार फिरावे. या वेळी हाताचे पंजे उघडे ठेवावे.

५.५ उडी मारणे

जागेवर उडी

बेडूक उडी

सशासारखी उडी

५.६ झाडांप्रमाणे डोलणे

जागेवर उडी : कमरेवर हात ठेवून दोन्ही पाय एकदम उचलून जागेवर उडी मारावी. उडी मारून पायात अंतर घेऊन उभे राहावे. पुन्हा उडी मारून पावले जवळ आणावीत.

बेडूक उडी : बेडकाप्रमाणे बसून जमिनीवर हाताचे पंजे टेकवून उडी मारणे.

सशासारखी उडी : हात कानाजवळ ठेवून पायाच्या चवड्यावर उड्या मारणे.

झाडांप्रमाणे डोलणे : झाडे वाऱ्याने हालतात त्याचे निरीक्षण करण्यास सांगावे. त्याप्रमाणे दोन्ही हात वर पंजे उघडून बोटे पसरून एकला डावीकडे व दोनला उजवीकडे खांद्यापासून हात हलवावे.

५.७ जोडीदारासह हालचाली

सांघिक कामाचे महत्त्व : एकमेकांचे हात पकडून एकदा उजवीकडे व नंतर डावीकडे गोलाकार फिरावे. एकमेकांचे हात पकडून एकला वर व दोनला हात खाली करावे. एकला स्वत: टाळी वाजवावी, दोनला जोडीदाराच्या हातावर टाळी द्यावी.

मुक्त आविष्कार : बडबडगीतावर किंवा बालगीतावर मुक्त हालचाली करण्यास प्रोत्साहन द्यावे. पाठ्यपुस्तकातील कविता व लोकगीत नाचून म्हणायला सांगावे.