

५. नृत्य

५.१ विविध हलचलें (हाथ और पाँव की लयबद्ध हलचलें)



छाछ मथना



घड़ी का लोलक



सूँड हिलाना



झूला (गति और लय)

- ◆ छाछ मथना, घड़ी का लोलक, झूला, हाथी का सूँड हिलाना आदि हलचलों का निरीक्षण करने के लिए विद्यार्थियों से कहें।
- ◆ हाथ और पैरों की लयबद्ध हलचलें करवा लें।

५.२ चलना



घोड़े की चाल



आराम से चलना



सैनिक जैसे चलना



रोबीली चाल



जल्दबाजी में चलना

५.३ नमस्ते



हाथ जोड़ते हुए
नमस्कार करना



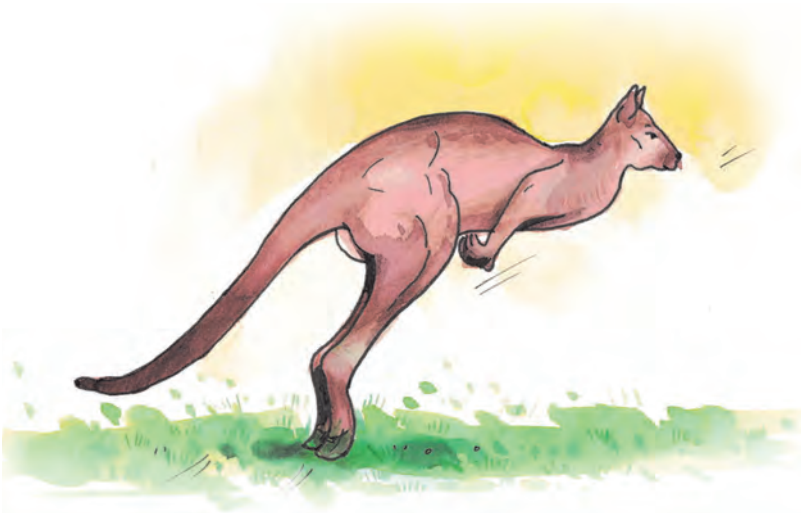
सिर झुकाकर नमस्कार करना



सैल्यूट मारना

- ◆ चलने और नमस्कार करने के विविध प्रकारों का विद्यार्थियों से निरीक्षण करने के लिए कहें और उसके अनुसार हलचलें करवा लें।

५.४ कूदना



कंगारु कूद



कंगारु की कूद



पक्षियों की कूदें



एक पैर पर कूदना

- ◆ कंगारु की कूद, पक्षियों की कूदें, एक पैर पर कूदना जैसी हलचलों का विद्यार्थियों से निरीक्षण करने के लिए कहें और उनसे लयबद्ध हलचलें करवा लें।

५.५ अभिनय नृत्य

- बाल गीत पर नृत्य करना

पक्षियों ने रंग-रूप की
अदला-बदली कर दी
इसके कपड़े उसको देकर
बड़ी धमाल कर दी



बगुले का जामा
कौए ने पहना
सफेद एप्रन में
डॉक्टर बना



मोर का मोर पंख
मुर्गे ने भगाया
बोझ कहाँ से उठता उससे
मिट्टी में पूरा मैला कर दिया



चिड़िया बेचारी नाराज हुई
उसका किसी से जमता नहीं
सफेद-भूरे रंग के बिना
चैन उसको मिलता नहीं



- ◆ बाल गीत पर अभिनय के साथ नृत्य का प्रस्तुतीकरण करवा लें।

