नृत्य और अंग संचालन

शिक्षकों के लिए

- प्रत्येक गतिविधि के लिए नृत्य द्वारा गति को दर्शाएँ और इसका प्रदर्शन करें।
- प्रत्येक कक्षा के लिए विभिन्न सरल गीत, लय और ताल सहित रिकार्ड किया गया संगीत रखें।
- चर्चा की शुरुआत करें और प्रत्येक गतिविधि को संवादपूर्ण बनाएँ, इससे बच्चे प्रत्येक गतिविधि के बारे में आत्मनिर्भरता से सोच-विचार कर सकेंगे।
- बच्चों की प्रतिक्रिया के आधार पर पाठ्यपुस्तक में दी गई गतिविधियों को आगे बढ़ाने के लिए आप स्वतंत्र हैं, यदि वे किसी गतिविधि में अधिक रुचि प्रदर्शित करते हैं तो उसे विविधता के साथ दोहराया जा सकता है।

© NCERT not to be republished

क्या आपने नृत्य यानी डांस (DANCE) शब्द सुना है?
हम इसका विस्तार इस प्रकार कर सकते हैं—

D — Do (करना)
A — Actions (कार्य करना)
N — Narrate (वर्णन करना)
C — Compose (संरचना करना)
E — Enjoy (आनंद लेना)

जैसे ही आप यह शब्द सुनेंगे, आपको नृत्य करने का मन करेगा।

किम्बोई और विमला नृत्य कर रही हैं।

आपके राजेश सर भी शायद छड़ी लेकर नाच रहे हैं।

ऋषि और सोना साथ में नाच रहे हैं।

क्या आप आनंद का अनुभव कर रहे हैं?
आइए, यह समय 'आनंद' लेने का है।

© NCERT not to be republished

Reprint 2026-27

11 आइए, नृत्य करें

0338CH11

गतिविधि 1 आओ झूमें

अपने क्षेत्र के किसी प्रसिद्ध गीत पर शरीर का संचलन करते हुए नृत्य करें। उदाहरण के लिए बच्चों के किसी लोकप्रिय गीत या लोकगीत पर स्वतंत्र रूप से नृत्य करें।

शिक्षक संकेत

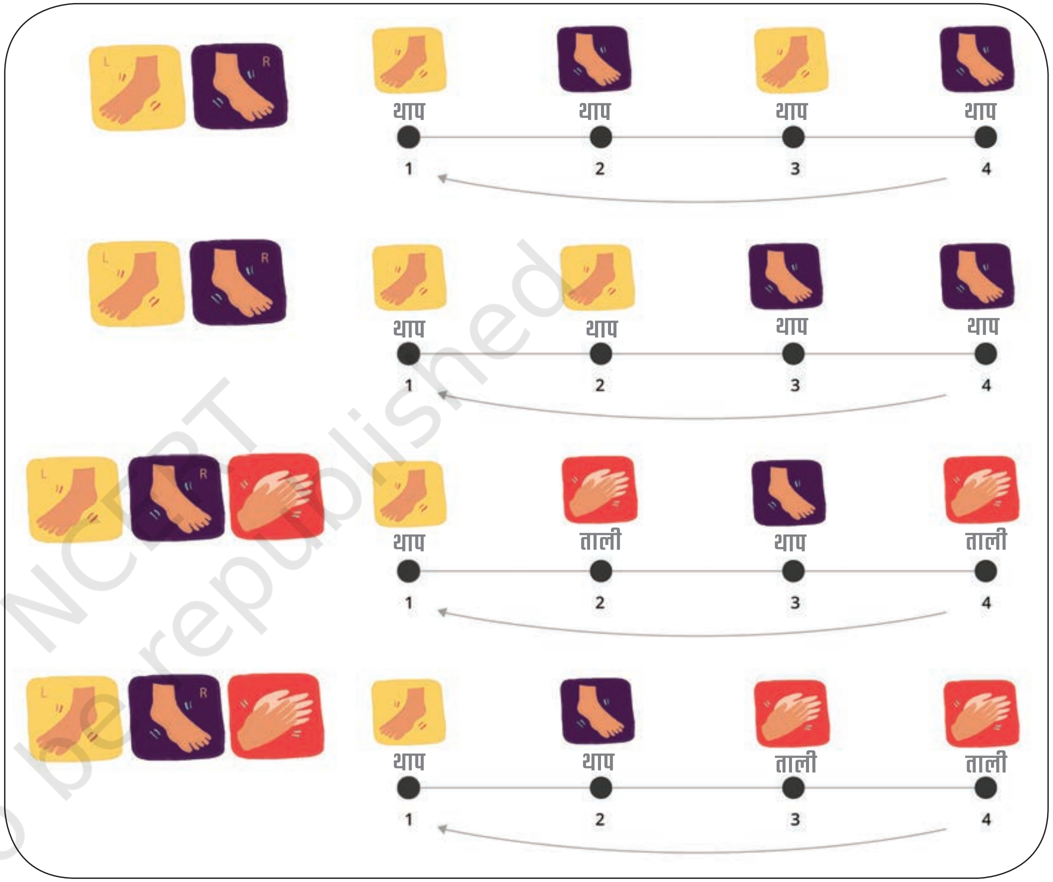
बच्चों की कोई कविता या पारंपरिक गीत बजाएँ।

गतिविधि 2 ताल पर नृत्य करें

- किसी गीत पर या ड्रम के साथ नृत्य की तैयारी करें। संगीत में कई तरह के लयबद्ध प्रारूप होते हैं। इन विभिन्न प्रारूपों (पैटर्न) को सुनने से बच्चों को स्वयं ही नृत्य करने में सहायता मिलती है।
- पैर से थाप लगाएँ।
- गीत की धुन पर ताली बजाएँ।

उदाहरण के लिए—

- पैर के अँगूठे और तलवे अथवा एड़ी और तलवे का उपयोग करें।
- घेरा बनाएँ।
- हाथ से ताली बजाकर और पैर से थाप लगाकर नृत्य करें।
- चित्रों को देखकर अनुकरण करें।
- बाएँ और दाएँ दोनों पैरों का उपयोग करें।
- हाथों से चार मात्रा की लय या ताल बजाएँ।



शिक्षक संकेत

पैर के अँगूठे और एड़ी का समन्वय बनाने तथा समूह बनाने में बच्चों की सहायता करें।

जब दो या दो से अधिक लोग समूह में एक साथ नृत्य कर रहे हों तो समन्वय बनाकर एक साथ नृत्य करना महत्वपूर्ण है। क्या आपको आनंद आया? अपने सहपाठियों के साथ अपनी प्रसन्नता साझा करें।

© NCERT not to be republished

Reprint 2026-27

गतिविधि 3 अंग संचालन को पहचानें

क्या आप इनके अंग संचालन की क्रियाओं को पहचान सकते हैं? ये सब क्या कर रहे हैं? लिखिए—

1

2

5

6

3

4

© NCERT not to be republished

गतिविधि 4 चार मात्रा पर अंग संचालन

शिक्षक संकेत

चार ठेकों के लिए गतिविधि 2 को देखें।

चार मात्रा के समूहों के विभिन्न संयोजनों का उपयोग करें।

- मुद्राओं के साथ अंग संचालन की सरल संरचना बनाएँ।
- अपने समूह के साथ हस्त मुद्राएँ बनाएँ।

इसके साथ ही परिचित बोल भी बोलते जाएँ।

ताल सहित उदाहरण—

ना धिन धिन ना

या

तक धिमि तक झुनू

या

ता थई थई तत

और इसी तरह आगे बढ़ें...

Reprint 2026-27

गतिविधि 5 हस्त मुद्राएँ

पशुओं की गतिविधियों का अवलोकन करें और उनका अनुकरण करें। नीचे हाथों और उँगलियों की कुछ मुद्राएँ दी गई हैं जो विभिन्न प्रकार के फूलों और पशु-पक्षियों को प्रदर्शित करती हैं।

पुष्प

सर्प

उड़ता पक्षी

हाथ तथा उँगलियों के संचलन का अभ्यास करें और पक्षियों, मनुष्यों, पशुओं और पेड़ों की स्थितियों आदि को देखें तथा हाथों और उँगलियों से इनकी मुद्राएँ बनाएँ।

मछली

तोता

पशु

© NCERT not to be republished

गतिविधि 6 हाथों एवं पैरों का समन्वय

किसी गीत की एक पंक्ति या एक छोटी-सी कहानी पर अपने मित्रों के साथ नृत्य करें। चार मात्रा में बोल कहते हुए हाथों एवं उँगलियों की विभिन्न मुद्राओं के साथ समन्वय करें।

क्या आप चार एवं आठ मात्रा की लय को पहचान सकते हैं?

क्या आप इन छंदों पर पूरे जोश के साथ नृत्य कर सकते हैं?

अपने हाथों से पशु-पक्षी, फूल, प्रकृति आदि को प्रदर्शित करने के लिए हस्त मुद्राएँ बनाएँ ...

हाँ, नृत्य करते रहें!

शिक्षक संकेत

चार मात्रा के सरल गीत का सुझाव दें।

Reprint 2026-27