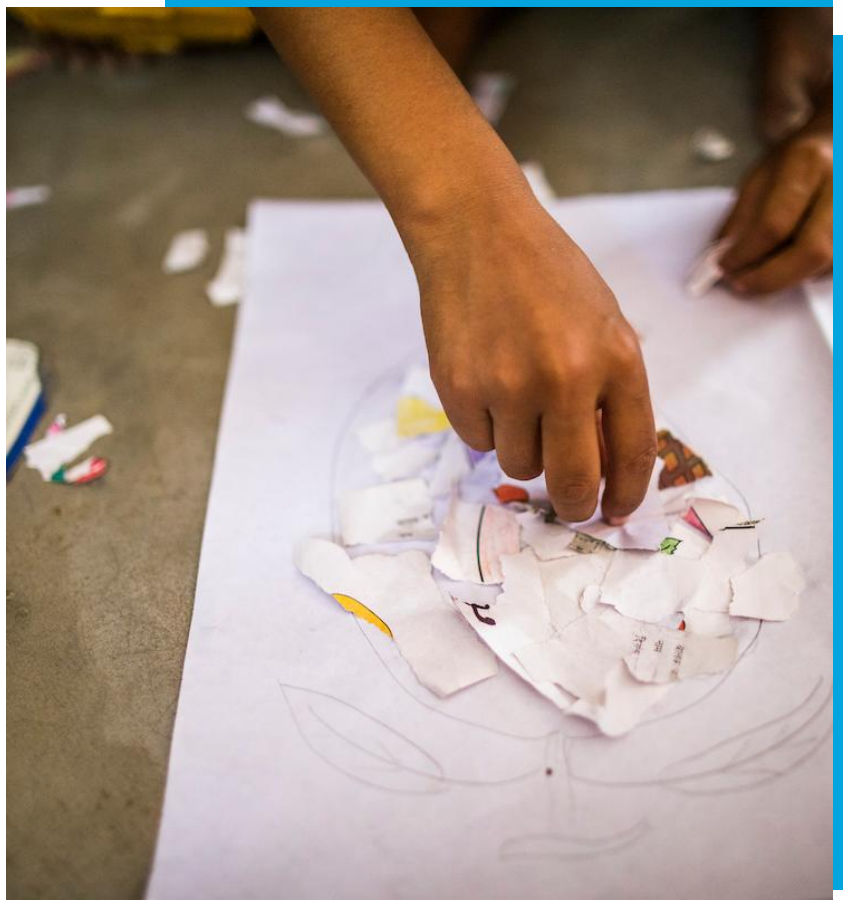
डी०पी०ओ० एवं सी०डी०पी०ओ० लीडरशिप डेव्लपमेंट कोर्स

ट्रेनिंग ऑफ ट्रैनर



फ़ाइन मोटर गतिविधियाँ

फ़ाइन मोटर गतिविधि की परिभाषा एवं महत्व

"ऐसी गतिविधियाँ जिसमे बच्चे अपने हाथ, उँगलियाँ और कलाइयों का प्रयोग करते है, जैसे उठाना, रखना, लिखना, चित्र बनाना, काटना, चिपकाना, खोलना, बंद करना आदि। "

महत्व

बच्चों के हाथ की मांसपेशियों को मजबूत करते है और उनमें दक्षता बढ़ाते है, जिससे वे दैनिक गतिविधियों को सहजता से कर पाते है।

बच्चों की उँगलियों को मजबूत करते हुये, पेंसिल पकड़ने की क्षमता बढ़ाते हैं (पिंसर ग्रिप)।

बच्चों के आँखों और हाथों के बीच समन्वय को बेहतर करते है, जिससे उनकी लिख पाने की क्षमता बढ़ती है।

फ़ाइन मोटर गतिविधियों का आयोजन

"बच्चे फ़ाइन मोटर गतिविधियों में दिन भर प्रतिभाग करते हैं।"

दैनिक दिनचर्या में फ़ाइन मोटर गतिविधियों को संचालित करने के अवसर:

- ✓ आयोजन सामान्यत: कक्षा-कक्ष के अंदर किया जाता है।
- ✓ फ़ाइन मोटर विकास के लिए **स्वतंत्र खेल का समय** सबसे उपयुक्त और प्रभावी अवधि है।
- ✓ कार्यकत्री द्वारा संचालित **निर्देशित गतिविधि** जैसे दाने बैठाना, मोतियाँ पिरोना, पज़ल पूरा करना आदि, बच्चों को गतिविधि में ध्यान केन्द्रित करने में प्रोत्साहित करते है। इससे उनके हाथ-आँख समन्वय में सुधार होता है।
- ✓ **रचनात्मक गतिविधियाँ** जैसे चित्रकारी, रंग करना, ओरिगामी, कोलाज बनाना, मिट्टी की आकृतियों आदि के आयोजन से बच्चों में पूर्व-लेखन क्षमताएँ बढ़ती हैं।

फ़ाइन मोटर संबन्धित विशिष्ट गतिविधियाँ

किताबें को उलट-पलट कर देखना

फ़ाइन मोटर विकास हेतु सम्मिलित क्रियाएँ

- किताबें उठाना, रखना और व्यवस्थित करना
- पन्ने पलटना
- पढ़ते समय किताबों को स्थिर रूप से पकड़ना
- चित्रों और शब्दों पर उँगलियाँ चलाना

फ़ाइन मोटर संबन्धित विशिष्ट गतिविधियाँ

कागज फाड़ना और गोलियाँ बनाना

फ़ाइन मोटर विकास हेतु सम्मिलित क्रियाएँ

- दोनों हाथों की उँगलियों से कागज फाड़ना – छोटे बच्चों द्वारा बड़े टुकड़े और बड़े बच्चों द्वारा छोटे टुकड़े करना
- दोनों हथेलियों के समन्वय से छोटी और बड़ी गोलियाँ बनाना
- निर्धारित स्थान में गोलियाँ बनाकर रखना

फ़ाइन मोटर संबन्धित विशिष्ट गतिविधियाँ

रंग करना

फ़ाइन मोटर विकास हेतु सम्मिलित क्रियाएँ

- रंगों को पिंसर ग्रिप में पकड़ना
- कलाई को दायें-बाएँ और ऊपर-नीचे हिलाते हुये रंग करना
- बनाई गई आकृति की लकीरों के अंदर रंग करना

क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए

• विभिन्न प्रकार की फ़ाइन मोटर गतिविधियों का आयोजन करना, जैसे मोतियाँ पिरोना, रंग करना, दाने बैठाना, उँगलियों से छापना, मिट्टी की आकृतियाँ बनाना आदि।	• कम अवधि में बहुत सारी फ़ाइन मोटर गतिविधिओं का आयोजन।
• छोटे बच्चों को अपनी उँगलियों और हाथों की गतिविधियों के दौरान उचित उपयोग करने में उन्हें मार्गदर्शन दें।	• बच्चों को पेंसिल और रंग सही ढंग से पकड़वाने के लिए, उनका हाथ जोर से पकड़कर कार्य करवाना ।
• छोटे बच्चों के लिए बिना धार वाली कैंची, आकार में बड़े एवं मोटे रंग, मोटे और हल्के खुरदुरे बनावट वाले (textured) टी०एल०एम का प्रयोग करना, बड़े दानों का प्रयोग आदि।	• स्वतंत्र खेल के चार कोनों में आयु-उपयुक्त सामग्रियाँ न रखना।
• बच्चों के हाथों और उँगलियों में हो रहे विकास पर विशेष ध्यान दें।	• बच्चों के हाथों और उँगलियों में कमज़ोरी को नज़रअंदाज़ करना।
• बच्चों की चित्रकारी या मिट्टी/क्ले से बनाई गई आकृतिओं की बनावट में हो रही स्थिरताऔर सुधार पर ध्यान दें एवं नियमित आकलन करें।	• बच्चों द्वारा किये गए रचनात्मक कार्य में उत्तमता की अपेक्षा करना।

धन्यवाद !!