डी०पी०ओ० एवं सी०डी०पी०ओ० लीडरशिप डेव्लपमेंट कोर्स

ट्रेनिंग ऑफ ट्रैनर

ग्रॉस मोटर गतिविधियाँ

ग्रॉस मोटर गतिविधि की परिभाषा एवं महत्व

“ऐसी गतिविधियाँ जिनमें बड़ी मांसपेशियों यानि हाथ, पैर और धड़ का प्रयोग किया जाता है जैसे चलना, दौड़ना, कूदना, चढ़ना, फेंकना, पकड़ना, तैरना, नाचना आदि। ”

महत्व

दौड़ने, कूदने, चढ़ने जैसी गतिविधियों से पूरे शरीर के व्यायाम पर ध्यान केन्द्रित होता है।

शरीर के अंगों में समन्वय और संतुलन बढ़ता है।

शरीर में ताकत और लंबे समय तक गतिविधियों में प्रतिभाग करने की क्षमता बढ़ती है।

ग्रॉस मोटर गतिविधियों का आयोजन

केंद्र कक्ष के बाहर

आँगनवाड़ी केंद्र के कक्षा-कक्ष के बाहर गतिविधियों का आयोजन कब-कब किया जा सकता है?

- यदि केंद्र के बाहर पर्याप्त स्थान उपलब्ध हैं।
- यदि को-लोकेटेड आँगनवाड़ी केंद्र में विद्यालय का मैदान उपलब्ध है।
- यदि स्टैंड-अलोन आँगनवाड़ी केंद्र बाउंड्री वाल से घिरा हुआ है।
- बाउंड्री वाल की अनुपलब्धता में केंद्र के बाहर का स्थान गंदगी, निरंतर बड़े वाहनों कीआवाजाही, खुली नाली जैसे खतरों से मुक्त है।

ग्रोस मोटर गतिविधियों का आयोजन

केंद्र कक्ष के अंदर

केंद्र के कक्षा-कक्ष के अंदर गतिविधियों का आयोजन कब-कब किया जा सकता है?

- यदि केंद्र के कक्ष के बाहर पर्याप्त स्थान उपलब्ध नहीं हैं।
- यदि मौसम बाहरी खेल के लिए उपयुक्त नहीं है, जैसे अत्यधिक गर्मी या ठंड या बारिश की स्थिति में ।
- यदि ऐसी गतिविधियों का चयन किया जाए जिसमें बच्चों द्वारा ज़्यादा भाग-दौड़ न करना पड़े।

क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए

• गतिविधियों के आयोजन के लिए चयनित स्थान को खतरों से मुक्त करना	• छोटे या अधिक सामग्रियों से सुसज्जित केंद्र के कक्षा-कक्ष में आयोजन करना
• गतिविधियों में भिन्नता और रोचकता सुनिश्चित करना	• टूटे हुये ,अनुपयुक्त खिलौनों या सामग्रियों का प्रयोग करना
• बच्चों के विकासात्मक जरूरतों के अनुसार गतिविधियों में परिवर्तन लाना	• विशेष ज़रूरत वाले बच्चों को खेल से बाहर रखना
• सभी बच्चों को प्रतिभाग करने के लिए प्रोत्साहित करना	• गतिविधि में प्रतिभाग करने के लिए अत्यधिक दबाव डालना
• बच्चों की आयु के अनुसार गतिविधियों की अवधि निर्धारित करना और उनमें जटिलता लाना	• अत्यधिक जटिल या थका देने वाली गतिविधियों का चयन करना
• बच्चों को खेल के निर्देश सरल और स्पष्ट रूप से देना	

धन्यवाद !!

ihat | UP-TSU | pci INDIA | Vikramshila | unicef for every child