फ़ाइन मोटर गतिविधियाँ

परिचय

इस लेख में, हम "फ़ाइन मोटर गतिविधियों" की परिभाषा और उनके महत्व को समझेंगे। फ़ाइन मोटर गतिविधि उन्हें कहते हैं, जिनमें बच्चे अपने हाथ, उँगलियाँ और कलाइयों का प्रयोग करते है, जैसे उठाना, रखना, लिखना, चित्र बनाना, काटना, चिपकाना, खोलना, बंद करना आदि।

फ़ाइन मोटर गतिविधियों का महत्व

दैनिक गतिविधियों को सहजता से कर पाने की क्षमता बढ़ना: फ़ाइन मोटर गतिविधियों से बच्चों के हाथ, उँगलियों और कलाइयों की मांसपेशियाँ मजबूत होती है और उनमें हाथ के कार्यों की दक्षता बढ़ती है। जिससे बच्चे दैनिक गतिविधियाँ जैसे ग्लास, प्लेट या चम्मच उठाना, दरवाजा खोलना व बंद करना, कपड़े पहनना आदि को सफलतापूर्वक कर पाते हैं।

लिखने की क्षमता विकसित होना: फ़ाइन मोटर गतिविधियाँ लिखने से पूर्व के कौशलों को विकसित करने में मदद करते है। रंग करने, घसीटने, कागज फाड़ना , आदि जैसी गतिविधियों से बच्चों की उँगलियाँ मजबूत होती है, जिससे उनकी पेंसिल, मोम रंग या किसी भी अन्य वस्तु को पकड़ने की क्षमता बढ़ती हैं (पिंसर ग्रिप)।

लिखने में स्थिरता बनाए रखना: दाने बैठाने, धागे में मोतियाँ पिरोने, किसी आकृति के अंदर रंग भरने, कोलाज बनाने आदि जैसे गतिविधियों से बच्चे हाथ और आँखों के बीच समन्वय बनाना सीखते है। इससे उनकी लेखन में स्थिरता बनाए रखने की क्षमता बढ़ती है।

ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता बढ़ती है: फ़ाइन मोटर गतिविधियाँ बच्चों को अपना पूरा ध्यान किए जा रहे कार्यों के प्रति एकाग्र करने में प्रोत्साहित करते है। इससे बच्चे की ध्यान देने की क्षमता एवं अवधि को बढ़ाने में मदद मिलती हैं।

आंगनवाड़ी केंद्र में फ़ाइन मोटर गतिविधियों का आयोजन कैसे करें

फ़ाइन मोटर गतिविधियाँ सामान्यत: कक्षा-कक्ष के अंदर आयोजित किए जाते है –

- **स्वतंत्र खेल का समय**: फ़ाइन मोटर विकास के लिए स्वतंत्र खेल का समय सबसे उपयुक्त और प्रभावी अवधि है। इस समय बच्चे अपनी इच्छानुसार विभिन्न प्रकार की वस्तुओं से खेलते है, जिसमें वे अपनी उँगलियों और हाथों का प्रयोग करते हैं ।
- **निर्देशित गतिविधि के दौरान**: कार्यकत्री द्वारा संचालित निर्देशित गतिविधि जैसे दाने बैठाना, मोतियाँ पिरौना, पज़ल पूरा करना आदि, बच्चों को गतिविधि में ध्यान केन्द्रित करने में प्रोत्साहित करते है। इससे उनके हाथ-आँख के बीच समन्वय में सुधार होता है।
- **रचनात्मक गतिविधियों का आयोजन:** चित्रकारी, रंग करना, ओरिगामी, कोलाज बनाना, मिट्टी की आकृतियों आदि जैसे रचनात्मक गतिविधियों से बच्चों के हाथों और आँखों के बीच समन्वय बढ़ता है और उनमें पूर्व-लेखन क्षमताओं का विकास होता हैं।

आँगनवाड़ी केंद्र में फ़ाइन मोटर गतिविधियों के आयोजन में आँगनवाड़ी कार्यकत्री की भूमिका

- *फ़ाइन मोटर गतिविधियों के संचालन हेतु, आंगनवाड़ी केंद्र पर विभिन्न प्रकार की सुरक्षित सामग्रियों की व्यवस्था करें!!*
- फ़ाइन मोटर गतिविधियों में भिन्नता बनाए रखें, जिससे बच्चों की छोटी मांसपेशियों के विकास एवं उनमें अपेक्षित सभी कौशलों की वृद्धि में व्यापक सहयोग मिलें।
- बच्चों की आयु के अनुसार उन्हें उपयुक्त सामग्रियाँ दें।
- बच्चों के हाथों और उँगलियों में हो रहे विकास पर विशेष ध्यान दें।