ग्रॉस मोटर गतिविधियाँ

परिचय

इस लेख में, हम "ग्रोस मोटर गतिविधियों" की परिभाषा और उनके महत्व को समझेंगे। ग्रोस मोटर गतिविधि उन्हें कहते हैं, जिनमें बड़ी मांसपेशियों यानि हाथ, पैर और धड़ का प्रयोग किया जाता है, जैसे चलना, दौड़ना, कूदना, चढ़ना, फेंकना, पकड़ना, तैरना, नाचना आदि। ग्रॉस मोटर गतिविधियों को करना, बच्चों के लिए स्वाभाविक प्रक्रिया है जिसमें उन्हें आनंद मिलता है।

ग्रॉस मोटर गतिविधियों का महत्व

शरीर के व्यायाम को बढ़ावा मिलता है: दौड़ने, कूदने, चलने, चढ़ने, उतरने आदि जैसी गतिविधियों से बच्चों के पूरे शरीर का व्यायाम होता है। इससे उनके शरीर को स्वस्थ और सक्रिय बनाए रखने में मदद मिलती हैं।
शरीर के अंगों के बीच समन्वय और संतुलन: ग्रॉस मोटर गतिविधियों से बच्चों में अपने शरीर को नियंत्रित करने की क्षमता बढ़ती है। बच्चे दैनिक कार्यों के दौरान अपने हाथों और पैरों में समन्वय कर पाते है।

विभिन्न अवधारणाओं पर समझ बेहतर बनाना: संरचित ग्रॉस मोटर गतिविधियों के माध्यम से बच्चों में विभिन्न संज्ञानात्मक कौशलों को सुदृढ़ किया जा सकता है। जैसे संख्या आधारित खेल, वर्गीकरण का खेल आदि।

आंगनवाड़ी केंद्र में ग्रॉस मोटर गतिविधियों का आयोजन कैसे करें

ग्रॉस मोटर गतिविधियों के आयोजन का स्थान, बच्चों के सुरक्षा को ध्यान में रखते हुये कुछ कारकों पर निर्भर करता है।

कक्षा-कक्ष के बाहर आयोजन: आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा गतिविधियों का आयोजन कक्षा-कक्ष के बाहर निम्नलिखित स्थिति में 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 की आवाजाही, खुली नाली जैसे खतरों से मुक्त है।

कक्षा-कक्ष के अंदर आयोजन: आंगनवाड़ी कार्यकत्री द्वारा गतिविधियों का आयोजन कक्षा-कक्ष के अंदर निम्नलिखित स्थिति में 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।

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

- *तीसरे चक्र में दिये गए 'अंदर/बाहर के खेल' हेतु दिये गए ग्रॉस मोटर गतिविधियों को नियमित रूप से संचालित करें!!*
- संरचित गतिविधि और स्वतंत्र खेल के बीच संतुलन बनाए रखें।
- गतिविधि के आयोजन से पहले चयनित स्थान को खतरा मुक्त एवं उपयुक्त बनाए।
- सभी बच्चों का गतिविधि में प्रतिभागिता सुनिश्चित करें।
- जटिल या नियम वाली गतिविधियों में भी छोटे बच्चों को शामिल करने हेतु, बड़े बच्चों को उनकी मदद करने के लिए उनका मार्गदर्शन करें ।
- ऐसी गतिविधि का आयोजन करें, जिसमें बच्चे हर्ष और उल्लास से प्रतिभाग कर सकें।