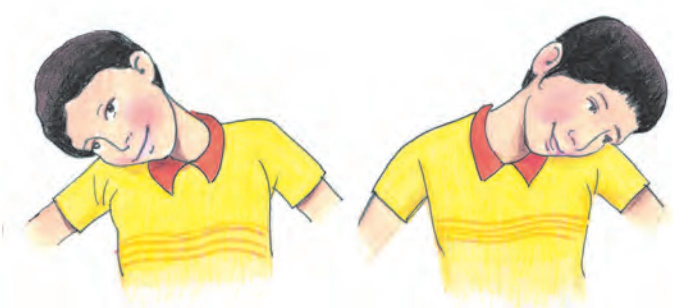
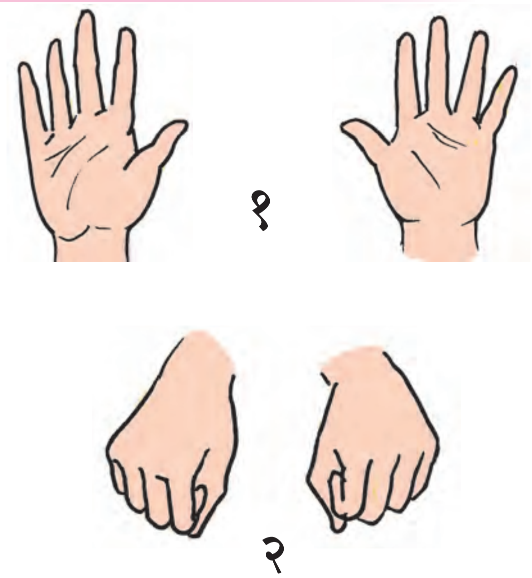
५. नृत्य

५.१ सिर और गरदन हिलाना

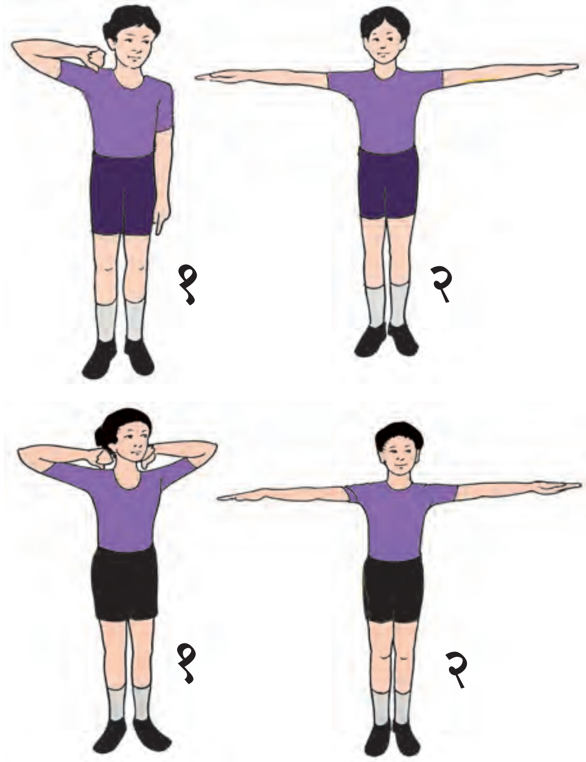


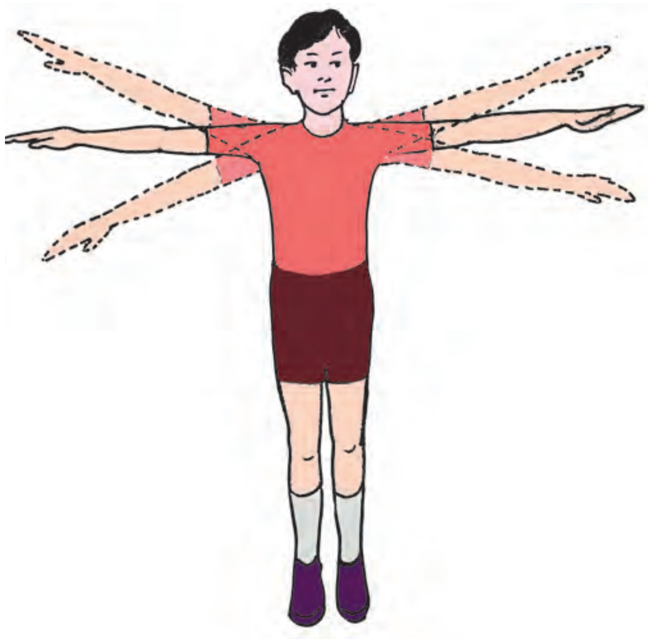
पक्षियों की गतिविधियों का निरीक्षण करने के लिए कहें। जैसे: चिड़िया, तोता, कौआ। पक्षी अपनी गरदन कैसे घुमाते, मोड़ते, हिलाते हैं, उसका निरीक्षण कराएँ। उदा. बतख, बगुला, मोर।

५.२ पंजा और मुट्‌ठी



५.३ हाथों की गतिविधियाँ





पंजे और मुट्‌ठी : एक कहने पर उंगलियाँ पूर्णत: खोलकर पंजों को सीधे रखो। दो कहने पर उंगलियाँ बंद कर मुट्‌ठी को पक्का बंद रखो। दोनों पंजों को सामने लाकर एक कहने पर बाईं ओर और दो कहने पर दाईं ओर अर्धगोलाकार में हिलाओ। एक कहने पर दोनों पंजों को अंदर की ओर में और दो कहने पर बाहरी भाग में अर्धगोलाकार स्थिति में हिलाओ।

हाथों की गतिविधियाँ : एक कहने पर हाथ कोहनी में मोड़कर मुट्‌ठी को कंधे के पास लाएँ। दो कहने पर हाथ फिर सीधा करें। पहले बाएँ और बाद में दाएँ हाथ से यही कृति करें। एक और दो की ताल पर दोनों हाथ दोनों ओर फैलाकर एक ही समय में एक कहने पर दोनों हाथों की मुट्‌ठियाँ कंधे के पास और दो कहने पर हाथ सीधे करना जैसी कृति करें। दोनों हाथ दोनों ओर फैलाकर पक्षियों के पंखों की तरह कंधे से ऊपर-नीचे हिलाएँ। कोहनी में हाथ न मोड़ें।

५.४ चक्कर काटना

पंखा, चकरी और लट्टू कैसे घूमते हैं, उनका निरीक्षण करने के लिए कहें। दोनों हाथ दोनों तरफ फैलाकर स्वयं अपने चारों ओर धीरे-धीरे गोलाकार घूमें। इस समय हाथ के पंजे खुले रखें।

५.५ कूदना

जगह पर कूदना

मेंढ़क जैसे कूदना

खरगोश जैसे कूदना

५.६ पेड़ों की तरह हिलना–झूलना

१. **शरीर का संतुलन बनाए रखना। स्थान पर कूदना :** कमर पर हाथ रखकर दोनों पाँव एक साथ उठाकर जगह पर कूदो। कूदकर पाँवों में दूरी रखो। फिर से कूदकर पैर समीप लाओ।

२. **मेंढ़क जैसे कूदना :** मेंढ़क की तरह बैठकर जमीन पर हाथों के पंजे रखकर कूदना।

३. **खरगोश जैसे कूदना :** हाथ गरदन के पास रखकर पैरों के पंजों पर कूदना।

प्रकृति से निकटता : हवा से पेड़ हिलते- झूलते हैं, उनका निरीक्षण करने के लिए कहें। उसी प्रकार; दोनों हाथ ऊपर लेकर, पंजों को खोलकर, उंगलियाँ फैलाकर एक कहने पर बाईं ओर और दो कहने पर दाईं ओर कंधे के पास से हाथ हिलाएँ।

५.७ सहचर के साथ गतिविधियाँ

RH4J7B

सांघिक कार्य का महत्त्व : एक-दूसरे के हाथ पकड़कर एक बार दाएँ और उसके बाद बाएँ मुड़कर गोलाकार घूमें। एक-दूसरे के हाथ पकड़कर एक कहने पर ऊपर और दो कहने पर हाथ नीचे करें। एक कहने पर स्वयं ताली बजाएँ। दो कहने पर जोड़ीदार के हाथ पर ताली दें।

मुक्त अभिव्यक्ति : बालगीतों पर मुक्त गतिविधियाँ करने के लिए प्रोत्साहन दें। पाठ्‌यपुस्तक में दी गई कविताओं और लोकगीतों को नाचते हुए गाने के लिए कहें।