



चलनु

यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो बच्चालाई वदियालयका लागी तयार गर्न सक्छ ?

कसैले भनेको थियो, "सङ्गीत भनेको भावना जस्तै हो।" यो साना बच्चाहरुको लागि सङ्गीत र गतशीलताका बारेमा सोच्ने एउटा सरल तरिका हो। चर्को ड्रमको आवाज र सितुडो हुन्छ, वा मन्द आवाज आनन्दमय र हतिकर जस्तै लाग्न सक्छ। तपाईंले जुनसुकै सङ्गीत बजाए पनि गाउने, नृत्य गर्ने, मन्त्र पढ्ने र सङ्गीतको वचिर गर्नाले तपाईंको बच्चाको आफ्नो शरीर कसरी चल्छ भन्ने कुरा सकिने मद्दत गर्दछ। उसले आफ्नो शारीरिक सन्तुलन र लचकता सहित समन्वय वृद्धिबारे सकिने छ।

घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस् !

- गर्ने कुराहरु स्कार्फसँग नृत्य: मजाको लागि प्रयोग गरिने केही स्कार्फहरु फेला पार्नुहोस् अनि गीत बजाउनुहोस्। स्कार्फको प्रयोग गरी आफूलाई मन पर्ने कुनै तरिकाबाट कोठा वरिपरि हिँड्नुहोस्। त्यो स्कार्फ उनको हातमा पक्रन लगाउनुहोस्। त्यसपछि हावामा स्कार्फ हात परिवर्तन गर्दै फ्याक्ने अनि त्यो स्कार्फ कसरी बसितारै भुँडमा खसो रहेछ हेर्नुहोस्।
- "ओपन देम र शट देम" खेलनुहोस्: आ-आफ्नै धुन वा आवाज बनाउनुहोस्। आफ्ना दुवै हातहरु अगाडी राखी गीतसंगसंगै खोल्ने र बन्द गर्ने गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि यसरी जान्छ: खुला, बन्द; खुला, बन्द(आफ्नो मुठी खोल्दै बन्द गर्दै)। सानो ताली, ताली, ताली दानुहोस्। खुला, बन्द, खुला, बन्द, तनीहरूलाई आफ्नो काखमा लुकाउनुहोस्! [आफ्ना हातहरु आफ्नो काखमा राख्नुहोस्]
- परेड गर्ने! सायद तपाईंसँग ड्रम, झ्याम्टा, तबेला वा अन्य बजाउने सामग्रीहरु छन् होला। यदछैनन् भने, कचिनमा भएका खाना बनाउने भाँडा, कराही, काठको चम्या जस्ता सामानको प्रयोग गरी ड्रम बनाउन सक्नुहुने छ। तपाईंलाई मन पर्ने कुनै पनि गीतहरु गाउदै घर बारी-परा घुम्नुहोस्।



चलनु

यतधेरै मनोरंजनले कसरी मेरो बच्चालाई वदियालयका लागी तयार गर्न सक्छ ?

कसैले भनेको थियो, "सङ्गीत भनेको भावना जस्तै हो।" यो साना बच्चाहरुको लागि सङ्गीत र गतशीलताका बारेमा सोच्ने एउटा सरल तरिका हो। चर्को ड्रमको आवाज र सितुडो हुन्छ, वा मन्द आवाज आनन्दमय र हतिकर जस्तै लाग्न सक्छ। तपाईंले जुनसुकै सङ्गीत बजाए पनि गाउने, नृत्य गर्ने, मन्त्र पढ्ने र सङ्गीतको वचिर गर्नाले तपाईंको बच्चाको आफ्नो शरीर कसरी चल्छ भन्ने कुरा सकिने मद्दत गर्दछ। उसले आफ्नो शारीरिक सन्तुलन र लचकता सहित समन्वय वृद्धिबारे सकिने छ।

घरमा यी कुराहरु गर्नुहोस् !

- गर्ने कुराहरु स्कार्फसँग नृत्य: मजाको लागि प्रयोग गरिने केही स्कार्फहरु फेला पार्नुहोस् अनि गीत बजाउनुहोस्। स्कार्फको प्रयोग गरी आफूलाई मन पर्ने कुनै तरिकाबाट कोठा वरिपरि हिँड्नुहोस्। त्यो स्कार्फ उनको हातमा पक्रन लगाउनुहोस्। त्यसपछि हावामा स्कार्फ हात परिवर्तन गर्दै फ्याक्ने अनि त्यो स्कार्फ कसरी बसितारै भुँडमा खसो रहेछ हेर्नुहोस्।
- "ओपन देम र शट देम" खेलनुहोस्: आ-आफ्नै धुन वा आवाज बनाउनुहोस्। आफ्ना दुवै हातहरु अगाडी राखी गीतसंगसंगै खोल्ने र बन्द गर्ने गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि यसरी जान्छ: खुला, बन्द; खुला, बन्द(आफ्नो मुठी खोल्दै बन्द गर्दै)। सानो ताली, ताली, ताली दानुहोस्। खुला, बन्द, खुला, बन्द, तनीहरूलाई आफ्नो काखमा लुकाउनुहोस्! [आफ्ना हातहरु आफ्नो काखमा राख्नुहोस्]
- परेड गर्ने! सायद तपाईंसँग ड्रम, झ्याम्टा, तबेला वा अन्य बजाउने सामग्रीहरु छन् होला। यदछैनन् भने, कचिनमा भएका खाना बनाउने भाँडा, कराही, काठको चम्या जस्ता सामानको प्रयोग गरी ड्रम बनाउन सक्नुहुने छ। तपाईंलाई मन पर्ने कुनै पनि गीतहरु गाउदै घर बारी-परा घुम्नुहोस्।

