हाथों द्वारा करे जाने वाले बड़े और छोटे काम

gross and fine motor hand activities

Gross motor activities

सैंड/रेत् से खेलना

-बच्चे को रेत् में से खिलोने ढूंढ़ने को कहना
-अलग अलग आकर तथा रंग के खिलोने देना

डांस

बच्चे को डांस के आसान स्टेप्स सीखा सकते हैं (वीडियो के द्वारा या अपने साथ डांस के स्टेप्स कॉपी करवा कर)

घर में ही बच्चे को wheelbarrow करवायें और हाथो पर वजन डालकर आगे की ओर ले जाए

गेंद पकड़ना और फेकना

बच्चो के साथ बॉल पकड़ने व फेकने वाला खेल खेले और अन्य बच्चो को भी शामिल करे। बच्चों को अलग अलग आकार और वजन की गेंद से खिलायें

- गेंद को हाथों से स्क्वीज़ करना
- अलग अलग तरह से गेंद खेलना जैसे खड़े होकर ,बैठ कर, एक पैर पर , घुटनो पर

भारी वजन की चीज़ो के साथ खिलाना

जैसे- मेज़, कुर्सी आदि खिसकाना, पहिये वाली चीज़े खिसकना जैसे पहिये वाली गाडी।

हाथों की मदद से सीढ़ियाँ चढ़ना व उतरना

शुरुआत में बच्चे को सीढ़ियां चढ़ते और उतरते वक़्त मदद करे, हाथों का सहारा दे, फिर धीरे धीरे सहारा काम करे

घर में ही गुफा (tunnel) जैसा कुछ बनाना

जिसमे थोड़ी थोड़ी दूरी पर दाए–बाए मोड़ हो| ऐसा आप किसी गत्ते की सहायता से या फिर घर में ही रखे तकिये और चादर या पानी के बड़े–बड़े ड्रम हो उसकी मदद से भी कर सकते हैं हाथों में वजन देकर चलाना

घोडा बनाकर चलाना

बच्चो को घर में ही घोडा बनाकर चलाना और उनके साथ शामिल होकर खेलना

जैसे- रस्सी खींचना (tug of war)

बच्चो को रस्सी की मदद से खेल खिला सकते हैं बाकी बच्चों को भी शामिल कर सकते है और खुद शामिल हो सकते हैं

Fine motor activities

आटे से खेलना

-लोई बनाना

-गोले बनाना

क्ले मिट्टी से खेलना

गीली मिट्टी से खेलना

फिंगर पेंटिंग (painting)

चित्र में दिखे गए तरीके से आप बच्चे को हाथों तथा पैरो से रंग भरने को कह सकते हैं

एक कटोरी या थाली में दो तीन तरह की दाल मिलाकर बच्चे को उसे छांटने को कहे

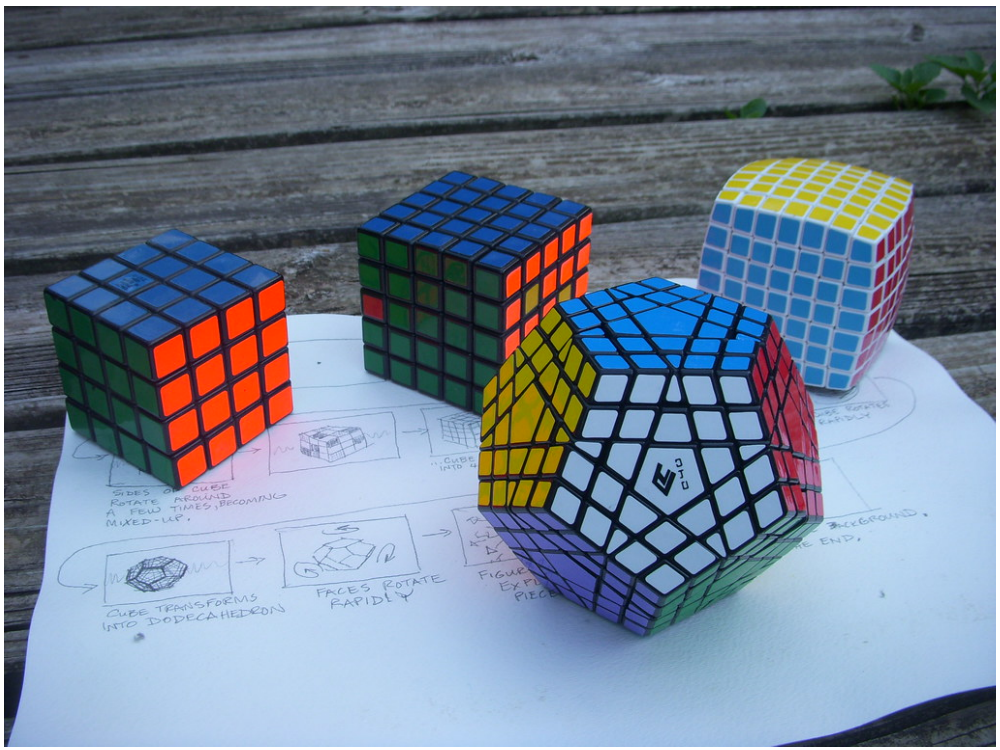
अलग-अलग प्रकार की मोती (beads) को धागे में पिरोना,रंगो के हिसाब से अलग-अलग करना

पेपर पर ट्रेसिंग करना पेंसिल या मोम के रंग से

कैंची से पेपर/क्ले मिटटी कटवाए

(ये काम अपनी निगरानी में करवाए)

अलग-अलग तरह के टावर(towers) और पजल(puzzles) बनाना (शुरुआत हमेशा आसान से करे, अगर बच्चा वह कर ले तब आगे बढे)



घर में ही बच्चो को बटन लगाना और निकलना सिखाए

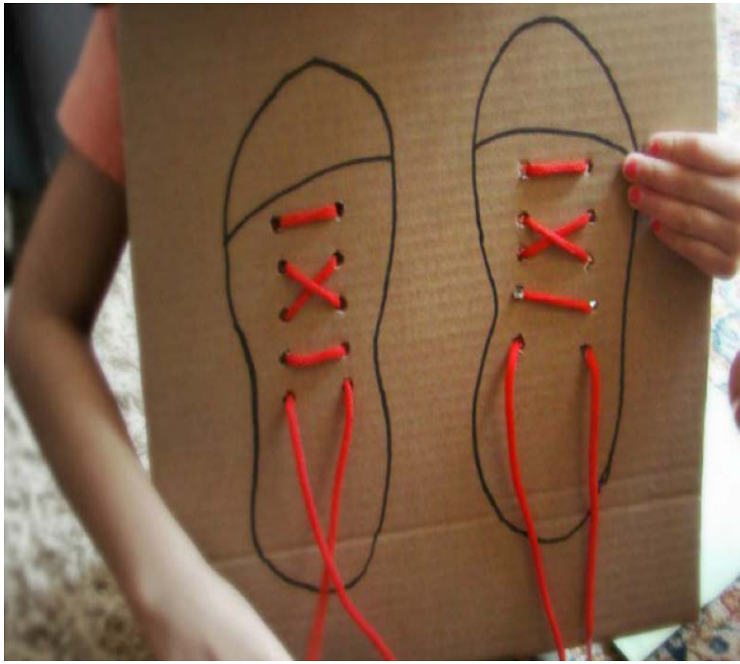
एक गत्ते या लकड़ी का बोर्ड ले उसपर एक कपडा लगा दें जिसमे बटन लगे हो (शुरुआत बड़े बटन से करे जब बच्चा वो करने में सक्रिय हो फिर छोटे बटन लगवाए) उसके बाद पहने हुए कपड़ो पर प्रैक्टिस करवाए

चेन (zip) लगाना

चेन को भी एक गत्ते या बोर्ड पर लगा दे उसके बाद कपड़ो पर प्रैक्टिस करें

जूते के फीते बांधना

पहले एक गत्ते पर छेद कर दे(जैसे चित्र में दर्शाया गया है) उसपर बच्चे को प्रैक्टिस कराये,जब बच्चा उसमे सक्रिय हो जाएँ फिर उसे एक गत्ते पर जूते का डिज़ाइन बना कर उसमे छेद कर के दे,जब वह उसमे भी निपूर्ण हो जाए फिर उसे जूते पर प्रैक्टिस कराये

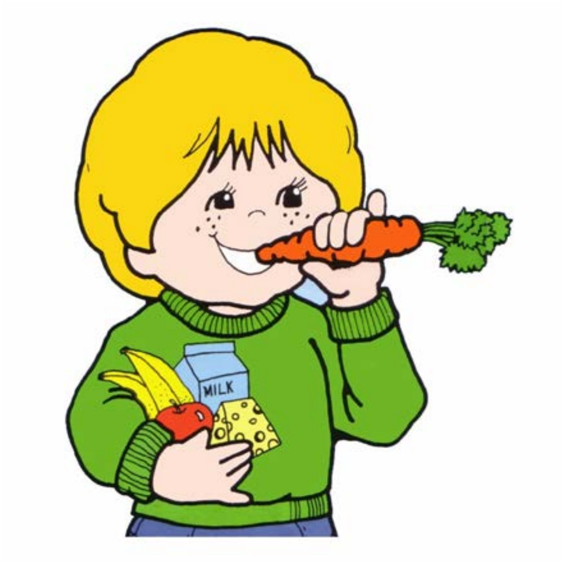


कलेक्शन

बच्चों के लिए घर पर ही अलग अलग तरह के गेम्स बनाना जैसे-एक डिब्बा लेकर उसमे छेद करके कुछ सिक्के डालना

बच्चों को खुद से खाना खाने के लिए प्रोत्साहित करे (चम्मच,कांटे आदि) साबुत सब्जी देना जैसे गाजर

(ये काम अपनी निगरानी में करवाए)



विभिन्न तरह के चिट्स चिपकाने को कहें

पेंट ब्रश की मदद से पेंटिंग करवाए