

১৪

প্ৰকৃতিৰ সৈতে নৃত্য কৰা

তুমি কেতিয়াবা প্ৰকৃতিৰ নৃত্য দেখিছা নে? প্ৰকৃতিত কেনে ধৰণৰ চালচলন আছে? সেইয়া কেতিয়া হয়? আৰু হয়! তোমাৰ চাৰিওফালটো বিভিন্ন ধৰণৰ নৃত্যৰ উপাদানেৰে ভৰি আছে। প্ৰকৃতিৰ নিজা বিশেষ নৃত্য ভংগীমাও আছে।



0337CH14

কাৰ্যকলাপ ১ প্ৰকৃতি আৰু শৰীৰৰ গতিবিধি

তোমাৰ হাত, বাহু আৰু শৰীৰ ব্যৱহাৰ কৰি, তুমি প্ৰকৃতিত দেখা কোমল গতিৰ দৰে মসৃণ আৰু প্ৰৱাহিত উপায়েৰে গতিবিধি দেখুৱাবলৈ চেষ্টা কৰা।

প্ৰকৃতিত বহুতো গছ আৰু ফুল আছে। তেওঁলোকৰ বিভিন্ন আকৃতিও আছে! তোমাৰ চাৰিওফালৰ পৰিৱেশ লক্ষ্য কৰা-

- জন্তু, চৰাই, পখিলা আৰু পোক-পতংগ।
- হাতীয়ে কেনেদৰে খোজ কাঢ়ে, বান্দৰে কেনে আচৰণ কৰে?
- তোমাৰ সম্পূৰ্ণ বাহু ব্যৱহাৰ কৰি, দীঘলীয়া পদক্ষেপ লোৱা, তোমাৰ শৰীৰ লৰচৰ কৰা, সেইবোৰৰ কাম প্ৰতিলিপি কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা।

আহক আমি আমাৰ কামবোৰত পদক্ষেপ আৰু ছন্দ লওঁ। তুমি তোমাৰ কণ্ঠৰ পৰা সংগীত সৃষ্টি কৰিব পাৰা।

কাৰ্যকলাপ ২ প্ৰকৃতি আৰু ছন্দময় চলাচল

প্ৰকৃতিৰ পৰা যিকোনো চৰাই, জন্তু বা উপাদান বাছনি কৰা।
তোমাৰ শৰীৰৰ ডাঙৰ আৰু ক্ষুদ্ৰ অংশব্যৱহাৰ কৰি চলাচলবোৰ
দেখুওৱা।

উদাহৰণস্বৰূপে, এটা ময়ূৰে কেনেদৰে ৪টা তালত শান্তিপূৰ্ণভাৱে
ছন্দময়ভাৱে নৃত্য কৰে দেখুওৱা।

- মূৰটো আগলৈ আৰু পিছফালে ঘূৰাই দিয়া।
- দুয়োখন হাত বিস্তাৰ কৰা।
- ভৰিৰ আঙুলিৰে খোজ কাঢ়া।



কাৰ্যকলাপ ৩ নৃত্যত প্ৰকৃতিৰ কাহিনী

এতিয়া একেলগে আনন্দ কৰাৰ সময়।

তুমি সাজু নে?

প্ৰকৃতিৰ পৰা তোমাৰ প্ৰিয় বিষয়বস্তু বাছনি কৰা।

উদাহৰণস্বৰূপে

- গ্ৰীষ্ম, বাৰিষা, শীত, বসন্তৰ দৰে ঋতু।
- অৰণ্যত এটা দিন।
- ধাৰাসাৰ বৰষুণ।

ঋতু সলনি কৰাৰ ক্ষেত্ৰত, তুমি দেখুৱাব পাৰা:

- গ্ৰীষ্মকালৰ বাবে সূৰ্য- বৃত্তাকাৰ গতি আৰু ভাগৰুৱা শৰীৰৰ সৈতে।
- শীতকালৰ বাবে বতাহ- আপোনাৰ হাত দুখন ইফালে সিফালে দোলাই দিব
- বাৰিষাৰ বাবে বৰষুণ আৰু ধুমুহা - ঘূৰ্ণন আৰু ঘূৰ্ণনৰ সৈতে ডাঙৰ খোজ।
- তোমাৰ পছন্দ অনুসৰি বসন্তকালত হোলী খেলি আছা।



নৃত্যৰ জৰিয়তে প্ৰকৃতিৰ কাহিনী এটা কোৱা। আকৌ, ইয়াৰ বাবে ইজনে সিজনৰ মাজত যথেষ্ট সমন্বয় আৰু বুজাবুজিৰ প্ৰয়োজন।

তুমি আগতে শিকা কোনো লোক নৃত্য মনত পেলাব পাৰিবানে?

আৰম্ভ কৰোঁ আহা...

কাৰ্যকলাপ ৪ এটা আঞ্চলিক গীতত নৃত্য কৰা

তুমি আমাৰ দেশৰ বিভিন্ন প্ৰান্তত গোৱা কোনো আঞ্চলিক গান জানানে?

তোমাৰ বন্ধুবৰ্গৰ সৈতে তুমি সেই গানটোত এটা নৃত্য সৃষ্টি কৰিব পাৰিবানে ?

- তালবোৰ চিনাক্ত কৰা।
- নিৰ্দিষ্ট আঞ্চলিক নৃত্যৰ বাবে তোমাৰ নিজৰ ভংগীমা সৃষ্টি কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা।
- একক, দ্বৈত বা দলীয় নৃত্য একেলগে পৰিৱেশন কৰা।

বিদ্যালয়ৰ সমাৱেশত এই নৃত্য পৰিৱেশন কৰিলে কেনেকুৱা হ'ব?

তাৰপিছত আমি অনুশীলন কৰিম।

আমাৰ দেশত বিভিন্ন ধৰণৰ আঞ্চলিক নৃত্য আছে। আমি সকলোৱে আমাৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ উৎসৱ বা অনুষ্ঠানত এই নৃত্যবোৰৰ কিছুমান চাব পাৰোঁ। ওপৰত উল্লেখ কৰা কাৰ্যকলাপবোৰ কৰাৰ পিছত তুমি কেনে অনুভৱ কৰিছিল।



শিক্ষকৰ টোকা

শিক্ষক বা অভিভাৱকে
গানটোৰ পৰামৰ্শ
দিব পাৰে আৰু এই
কাৰ্যকলাপত সহায় কৰিব
পাৰে।

বেছিভাগ লোক নৃত্য এটা
গোটত পৰিৱেশন কৰা হয়।
প্ৰতিটো লোক নৃত্যৰ এটা
সঠিক বিষয় বস্তু থাকে।
ৰীতি-নীতি, সমাৱেশ, উদযাপন
আদিৰ সময়ত লোকনৃত্য
পৰিৱেশন কৰা হয়। সকলোৱে
একেলগে লোকনৃত্য পৰিৱেশন
কৰে।

