12 उमेदी खातीर नाच

0337CH12

नाच म्हणल्यार आपल्या पुराय शरिराचो वापर करून काणी सांगप आनी उतरां बगर स्वताक व्यक्त करपाचो मार्ग सोदप. तशेंच दिसपट्ट्यो कार्यावळी स्टायलिश आनी कलात्मक पद्दतीन व्यक्त करतात. नाच खूब नव्या गजालींनी भरूं येता जंय दरेक व्यक्ती नवे विचार आनी हालचाली घेवन येवंक शकता.

कृती 1 म्हज्या शरिराचे अवयव जाणात

हे कृतींत आमी आमच्या शरिराच्या अवयवांचो सोद घेतात.

- तुमी हात वयर उबारतना स्वास घेवंक शकता.
- तशें केल्यार तुमकां तुमच्या उर्जेच्या पांवड्याची वाड जाणवतली.

आमचो स्वास आमच्या नाचांत संगीता सारको आसता.
योगांत आसा तसो स्वास घेवप आनी भायर सोडप.

स्वास घेवपाच्या व्यायामा वांगडा चार तालांच्या लयींत आपलें शरीर हालवपाचो यत्न करचो. आमचें शरीर हें अद्भुत भागांचें जादूई किट आशिल्ल्यान तुमी स्वताचो अणभव घेतना अभिव्यक्तीचे जायते मार्ग सोदून काडटले.

© NCERT not to be republished

नाचांत शरिराचे अवयव दोन प्रकारांत वांटिल्ले आसतात-

1. शरिराचे व्हडले अवयव
2. शरिराचे बारीक बारीक अवयव

शरिराचे व्हडले अवयव

तकली, हात, पांय आनी कंबर.

शरिराचें ल्हान अवयव

खांदे, दोळे, घुमयो, आयबॉल, गाल, नाक, खाडकी, ओंठ, दात, जीब, हनुवटी मुखामळ, अवयव – हील, गळो, पांया,पांयाची बोटां आनी बोटां.

© NCERT not to be republished

हालोवपाचो वेळ !

आतां तुमचीं शरिराचे व्हड आनी ल्हान अशे दोनूय अवयव वापरपाची पाळी. तुमी करतात तीं दिसपट्टीं कामां व्यक्त करपा खातीर तुमच्या शरिराच्या अवयवांच्यो हालचाली दाखयात.

कृती 2 शरिराक तालार हालोवप

तुमी तुमच्या इश्टां वांगडा निसर्गामदीं भायर खेळटात असो विचार करात वा कल्पना करात. तुमी दोळे कशे वापरतले, तकली वयर करप, ओंठ, हात, बोटां, उडी मारप, वा उमेदीन धांवपाक व्हडलीं पावलां उखलतले,तें दाखयात.

तेचपरी सुकणीं, जनावरां आनी झाडां आपल्या व्हड आनी ल्हान शरिराच्या अवयवांचो वापर कसो करतात हाचें अनुकरण करात. तशेंच ल्हान ल्हान हालचालींचो ताल वापरात आनी तालांर गायात आनी नाचात.

देखीक- एक, दोन, तीन, चार – चार, तीन, दोन, एक. आमचो नित्यक्रम नाचूंया!

आतां सोडून दी ... वयर दिल्ल्यो सगळ्यो ल्हान ल्हान कार्यावळी एकठांय करून नाचाच्या माध्यमांतल्यान तुमच्यो नित्य कार्यावळी दाखयात.

© NCERT not to be republished

तुमच्या दिनचर्या विशीं काणी सांगपी नाच तयार करात.

कृती 3 नाचात नित्यक्रमाची काणी

दाखोवपा खातीर तुमच्या शरिराचो उपेग करात-

- सकाळी उट्टाना
- नाश्तो करप
- रुचीक खाण - खावप
- व्हड प्रमाणांत ग्रहपाठ आसप
- सायकल चलोवप
- हेर खंयची हालचाल
- जाण्टे कशें चलतात
- तुमी मळबांत पक्ष्यां सारके उडतात.

तुमच्या स्वताची एक काणी सांगपाक पुराय शरिराचो उपयोग करात. तुमी कथाकार आनी हो नाच एक खाशेली काणी.

नोंदी

म्हज्या शरिराचे व्हडले आनी ल्हान भाग शिकले आनी तांचो उपेग नाचांत कसो जाता?

हांव काणी कशी सांगू?

म्हज्या इश्टा कडेन समन्वय सादपाक हांव बरे आसा?

© NCERT not to be republished

कृती 4 तुमचो लोकनाच

पारंपारीक वा लोकनाच

तुमी लोकनाच हें उतर आयकलां?

लोकनाच म्हणल्यार पारंपरीक, समाजाचेर आदारीत नाच प्रकार, जे सण मनयतना सादर करतात. हो नाच एका वाठारांतल्यान दुसऱ्या वाठारांत वेगळो आसता.

शिक्षकाक टिपणी
वर्गा खातीर प्रादेशीक गीतां सुचोवप आनी भुरग्यांच्या गटांक समन्वयान नाचपाक दिवप.

कृती 5 3 – 4 जाण आशिल्ले एक लोकनाचाचे चित्र काडात.

तुमी उत्सवांत नाचतात? खंयच्या प्रकाराचें नाच तुमी उत्सवांत पळोयल्यात?

तुमी आनी तुमचे इश्ट एकठांय नाचपाक शकतात?

याद करपाचो यत्न करात-उत्सवांत लोक नाचत आसतना तुमी खंयच्या प्रकारची गीतां आयकलां? ते कसले तरेचे कपडे घालताले?

तुमी केन्ना उत्सवांत गेल्यांत ?

© NCERT not to be republished