५. नृत्य

हाथ की उँगलियों का परिचय

१. अँगूठा
२. तर्जनी
३. मध्यमा
४. अनामिका
५. कनिष्ठा

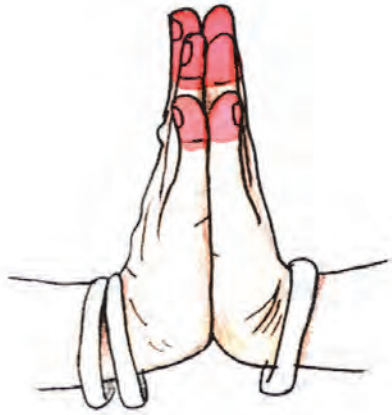
१

हस्तमुद्रा

१. पताका
२. त्रिशूल
३. शिखर
४. अंजली
५. मत्स्य

२

३



४

५

अभिनय गीत

दादी क्या कर रही है?
दादी फल्लीदाने भूँज रही है ।
दीदी क्या कर रही है?
दीदी फलियाँ छील रही है ।
माँ क्या कर रही है?
माँ फल्लीदाने कूट रही है ।
कूट माईं कूट
फल्लीदाने कूट
फल्लीदानों के साथ
गुड़ भी कूट ।।
दाने और गुड़
इकट्ठा मिलाएँगे ।
चलो हम सब
लड्डू बनाएँगे ।।

- हाथ की उँगलियों के नाम पूछिए । हस्तमुद्रा का अभ्यास कराएँ ।
- अभिनय गीत में आँखों के सामने प्रत्यक्ष कृति लाने के लिए कहें । उसके बाद उस कृति का केवल अभिनय करने के लिए कहें ।

प्रकृति पर आधारित साभिनय गीत

आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
हरसिंगार के पेड़ के नीचे
फूल चुनें आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
कोयल के सुर के साथ
गाने गाएँ आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
नीले-नीले मोर के साथ
नृत्य करें आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
मेंढ़क और खरगोश के साथ
उछलें कूदें आओ ।।
आओ सखी आओ, आओ सखी आओ
आम के इस पेड़ के नीचे
सो जाएँ आओ ।।