

## ACTIVITIES TO IMPROVE BILATERAL MOTOR INTEGRATION SKILLS

The progressive ability of the two sides of the body to cooperate with and complement each other in order to successfully complete a variety of motor tasks.

विभिन्न प्रकार के मोटर कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए एक दूसरे के साथ सहयोग करने और पूरक करने के लिए शरीर के दो पक्षों की प्रगतिशील क्षमता।

1. Practice games such as “Twister,” “Simon says,” or other body position imitation games.

"ट्विस्टर" जैसे खेलों का अभ्यास करें, "साइमन कहते हैं," या अन्य शरीर की स्थिति नकल करें।



2. Place a carpet square on a slippery floor (e.g. linoleum) and practice “racing” by paddling with arms and legs using different “patterns” (e.g. sit on the carpet and use both feet to propel; kneel on the carpet and use both hands to propel; put one foot on the carpet and use the other leg to propel).

एक फिसलन वाली मंजिल (उदाहरण के लिए लिनोलियम) पर कारपेट स्क्वायर रखें और अभ्यास करें विभिन्न "पैटर्न" का उपयोग करते हुए हथियारों और पैरों के साथ पैडलिंग करके "रेसिंग" करें, कालीन पर बैठो और दोनों पैरों का उपयोग करें और आगे बढ़ो; कालीन पर

घुटने पर आओ और दोनों हाथों से प्रणोदन करना और आगे बढ़ो; एक पैर को कालीन पर रखें और दूसरे पैर का उपयोग करें और आगे बढ़ा



3. Practice jumping or hopping games such as hopscotch, leapfrog, jumping jacks, cheerleading moves, or jumping to “patterns” on a trampoline (e.g. right, right, left, left or right, left, clap, right, left, clap).

ट्रम्पोलिन (जैसे, दाँ, बाँ, बाँ, दाँ, बाँ, ताली, दाँ, बाँ, ताली) पर जम्पिंग या हॉपिंग गेम्स जैसे कि हॉप्सकोट, लीपफ्रॉग, जंपिंग जैक, चीयरलीडिंग मूव्स या “पैटर्न” पर कूदने का अभ्यास करें।



4. Hold one crepe-paper streamer in each hand and practice various bilateral patterns.

प्रत्येक हाथ में एक क्रेप-पेपर स्ट्रीमर पकड़ो और विभिन्न द्विपक्षीय पैटर्न का अभ्यास करें।



5. Hold one piece of chalk in each hand. Standing at a blackboard, practice drawing shapes, patterns, or letters using both hands at the same time with the eyes closed. Encourage the child to try to make the right-hand picture look the same as the left-hand picture.

प्रत्येक हाथ में चाक का एक टुकड़ा पकड़ो। ब्लैकबोर्ड पर खड़े होकर, एक ही समय में दोनों हाथों का उपयोग करके आँखों को बंद करके आकृतियों, पैटर्न या अक्षरों को खींचने का अभ्यास करें। बच्चे को दाहिने हाथ की तस्वीर बनाने की कोशिश करने के लिए प्रोत्साहित करें, बाएं हाथ की तस्वीर के समान दिखें।



6. Lie on the floor and pretend to make “angels in the snow” with eyes open and eyes closed. Vary the patterns—for example, moving the right arm and left leg while the other limbs remain still.

फर्श पर लेट जाओ और "बर्फ में स्वर्गदूतों" बनाने का नाटक करें, आँखें खुली और आँखें बंद करके। पैटर्न से भिन्न - उदाहरण के लिए, दाहिने हाथ और बाएं पैर को हिलाना जबकि अन्य अंग अभी भी बने हुए हैं।



© Can Stock Photo