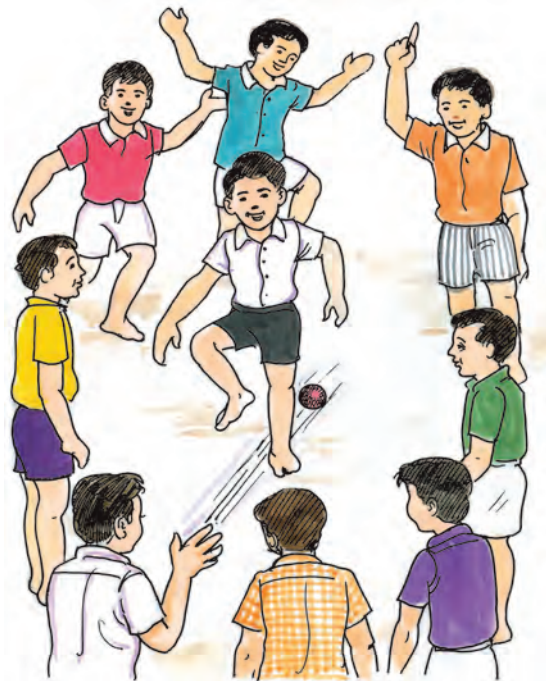
३. खेल और प्रतियोगिताएँ

३.१ छोटे खेल

अंदर-बाहर

रस्सा कसी

लंगड़ी



गेंद मारकर बाद करना

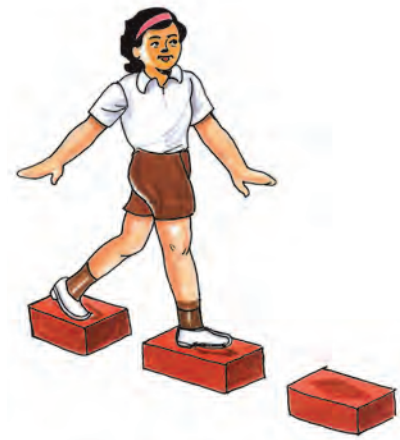
रूमाल पानी

- खेल खेलते समय सावधानी रखें कि बच्चे गिरेंगे नहीं । (मैदान साफ-सुथरा हो) खेलों के चित्रों का निरीक्षण करने के लिए कहें। विभिन्न खेलों का प्रत्यक्षीकरण करवा लें ।

३.२ प्रतियोगिताएँ

सर्पाकार दौड़ने की प्रतियोगिता

रस्सी के ऊपर कूदने की प्रतियोगिता



ईंटों के ऊपर चलने की प्रतियोगिता

मेरी कृति :

- तुमने जिस प्रतियोगिता में हिस्सा लिया था, उसका वर्णन करो ।

.....

.....

.....

.....

- तुम्हें किस प्रतियोगिता में हिस्सा लेना अच्छा लगेगा ? क्यों ?

.....

.....

.....

.....

- निम्न प्रकारों के अनुसार तुमने खेल की जिन प्रतियोगिताओं में हिस्सा लिया; उनका वर्गीकरण करो ।
  (१) दो की प्रतियोगिता
  (२) मित्र की सहायता से प्रतियोगिता
  (३) सामग्री सहित प्रतियोगिता
  (४) गुटों के बीच प्रतियोगिता

◆ प्रतियोगिताओं का आयोजन करते समय सुरक्षा का विशेष ध्यान रखें । प्रतियोगिताएँ प्रारंभ होने से पूर्व सभी सूचनाएँ और नियम समझाकर बताएँ ।

३.३ स्थानीय और पारंपरिक खेल

गुल्ली-डंडा

गोलियाँ (कंचे)

लट्टू चलाना/ घुमाना

टायर दौड़ाना

एक हाथ की फुगड़ी

सामान्य फुगड़ी

जाँत / चक्की फुगड़ी

- स्थानीय और पारंपारिक खेलों की सूची बनाएँ। नये खेल कैसे खेलने हैं; यह समझाएँ।

३.४ मनोरंजनपर खेल और कृतियाँ

विभिन्न खेलों द्वारा हमारा मनोरंजन होता है तथा हमें आनंद भी प्राप्त होता है । अलग-अलग रोचक कृतियाँ करने से शरीर और मन में स्फूर्ति उत्पन्न होती है । परिणामस्वरूप उकताहट दूर हो जाती है और अध्ययन करने के लिए उत्साह निर्माण होता है ।

मनोरंजनपर कृतियाँ

विभिन्न ढंग से तालियाँ बजाना

एक का दूसरे जैसा अभिनय करना/ चेहरे पर आए हाव-भाव का अनुकरण करना ।

एक मिनट आँखें बंद कर शांत बैठना ।

विभिन्न पशु-पक्षियों की बोलियों की नकल करना ।

मनोरंजनपर खेल

(१) जानकारी के आधार पर वस्तु का परिचय (२) खजाने की खोज

(३) टेबल टेनिस की गेंद को सीधी रेखा में ले जाना । (४) माचिस गिराना ।

(५) रिंग में गेंद डालना । (६) स्मरण खेल

(७) अंजुरी से गिलास भरना । (८) निर्धारित समय में कृतियाँ / गतिविधियाँ पूर्ण करना ।

(९) एक-दूसरे को हँसाना । (१०) पीछे से सुनाई देने वाली आवाज किसकी है; यह पहचानना

(११) बक्से में रखी वस्तु पहचानना । (१२) गंध सूँघकर वस्तु पहचानना ।

(१३) गेंद फेंककर मारना । (१४) निशानेबाजी

(१५) मित्र को पहचानना । (१६) बाल्टी में गेंद फेंकना / डालना ।

मेरी कृति :

- अपनी पसंद के खेल का नाम बताओ ।
- ऊपर मनोरंजनपर खेलों की जो सूची दी है ; उनमें कौन-से खेल पसंद हैं ?
- जिस नये खेल की तुम्हें जानकारी है; वह कक्षा में बताओ ।

◆ विभिन्न मनोरंजनपर खेलों की सूची बनाकर जो साधन-सामग्री उपलब्ध है ; उनको ध्यान में रखकर खेलों का आयोजन करें । विभिन्न घरेलू (बैठकर खेले जाने वाले) खेलों की जानकारी के विषय में पूछें । उनके नियम और कौशलों को लेकर चर्चा करवाएँ।

३.५ घरेलू खेल

बैठकर खेले जाने वाले खेलों को घरेलू खेल कहते हैं । कनबतिया, संगीत तकिया, साँप-सीढ़ी, लूडो, कैरम जैसे विविध खेलों द्‌वारा हमारा मनोरंजन होता है । इन खेलों के कारण हमारी एकाग्रता, निर्णय क्षमता और आत्मविश्वास में वृद्‌धि होती है । खाली समय का अच्छा उपयोग होता है ।

संगीत तकिया

कनबतिया

लूडो (चौसर)

शतरंज

साँप-सीढ़ी

मेरी कृति :

- अपनी पसंद के घरेलू खेलों के नाम बताओ ।
- ऊपर जिन खेलों की सूची दी है ; उनमें तुम्हें कौन-से खेल पसंद हैं ?
- तुम्हें जिस नये घरेलू खेल की जानकारी है ; वह अपने मित्र को बताओ ।

- विभिन्न घरेलू खेलों की जानकारी के बारे में पूछें । उन खेलों के नियम और बारीकियाँ बताएँ और यह भी समझा दें कि नियमों का पालन करना आवश्यक है । ◆ मैदान में खेलने की स्थिति न हो तब घरेलू खेलों का आयोजन करें ।
- घरेलू खेल खेलवाते समय क्रियाशीलता को अधिक महत्त्व दें ।