

३. खेल और प्रतियोगिताएँ

३.१ छोटे खेल



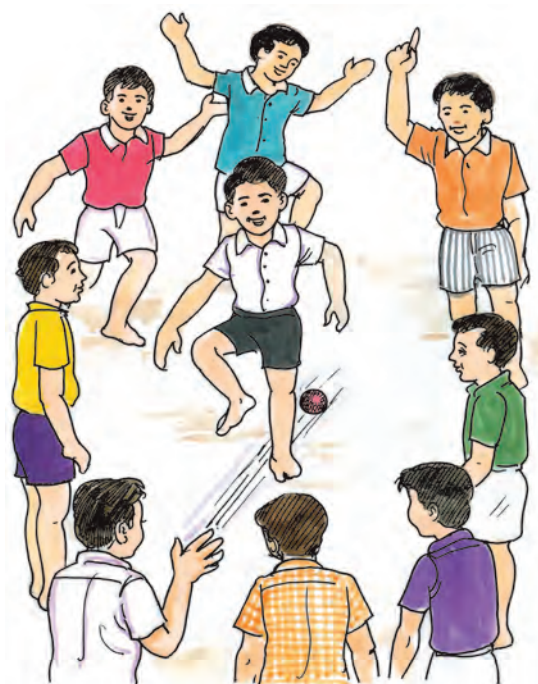
अंदर-बाहर



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।

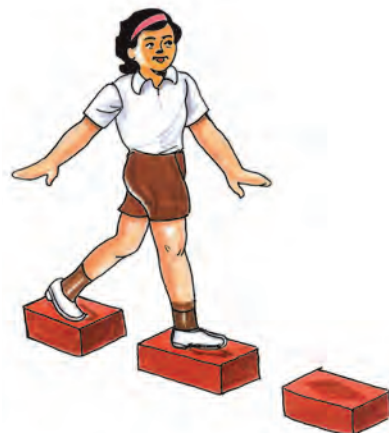
३.२ प्रतियोगिताएँ



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)



लट्ठू चलाना/ घुमाना



टायर दौड़ाना



एक हाथ की फुगड़ी



सामान्य फुगड़ी



जाँत / चक्की फुगड़ी

◆ स्थानीय और पारंपरिक 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 खेलते समय क्रियाशीलता को अधिक महत्त्व दें।