www.mspatel09.in

જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
પાલનપુર

પ્રાથમિક શાળાઓ માટે

બાળ રમતો

❖ પ્રેરક ❖
ડૉ. નલિન પંડિત
નિયામક
જી.સી.ઇ.આર.ટી. ગાંધીનગર

❖ માર્ગદર્શક ❖
શ્રી એસ.આર. મકવાણા
પ્રાચાર્ય
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
પાલનપુર, જિ. બનાસકાંઠા.

❖ સંકલન ❖
શ્રી કે.કે. પ્રજાપતિ
કનિયાન વ્યાખ્યાતા

શ્રી પી.એમ. બારડ
શ્રેયાન વ્યાખ્યાતા

જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન
ડી.આર.યુ. શાખા, પાલનપુર.

www.shikshanjagat.in

અનુક્રમણિકા

અ.નં.	રમતનું નામ	પાન નં.
૧	દહીંમાં કે દૂધમાં	૧
૨	સંગીત ખુરશી	૨
૩	દહીં ખવડાવવું	૩
૪	ધ્વજ રોપવો	૪
૫	આંધળો પાડો	૫
૬	ત્રિપગી દોડ	૬
૭	ગ્લાસ જીત	૭
૮	દડો પસાર કરવો	૮
૯	સાપની પૂછડી	૯
૧૦	સાબરનાં શિંગડા	૧૦
૧૧	બુશર્ટ પહેરવો	૧૧
૧૨	આવરે કાગડા કઢી પીવા	૧૨
૧૩	ટેન્ક યુદ્ધ	૧૩
૧૪	દેડકા તાળી	૧૪
૧૫	સુરતી કે મૂર્તિ	૧૫
૧૬	બટન શોધ	૧૬
૧૭	સિંહ અને શિયાળ	૧૭
૧૮	હાર પહેરવો	૧૮
૧૯	પંખી ઉડે	૧૯
૨૦	વાનરની પૂંછડી	૨૦

અનુક્રમણિકા

અ.નં.	રમતનું નામ	પાન નં.
૨૧	કેટલા રે કેટલા	૨૧
૨૨	સાંકળ તાળી	૨૨
૨૩	જલેબી જીત	૨૩
૨૪	પોપટનું પાંજરૂ	૨૪
૨૫	ધમાલ ધોકો	૨૫
૨૬	ઇત્તે ઇત્તે પાણી	૨૬
૨૭	ચોકલેટ જીત	૨૭
૨૮	સાતોડિયું	૨૮
૨૯	નદી કે પર્વત	૨૯
૩૦	વિઘ્ન દોડ	૩૦
૩૧	કાચબા કુચ	૩૧
૩૨	નમસ્તે ગુરૂજી	૩૨
૩૩	કેપ્ટન કેપ્ટન દાવ બદલ	૩૩
૩૪	બંદૂક સ્પર્શ	૩૪
૩૫	હાથીની સૂંઢ	૩૫
૩૬	દોરડીમાંથી પસાર થવું.	૩૬
૩૭	ફુગ્ગા ફોડ	૩૭
૩૮	બાપુજી કહે	૩૮
૩૯	બટાટા રેસ	૩૯
૪૦	શ્યામ સુંદર	૪૦

રમત :- દહીંમાં કે દૂધમાં

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બધા જ બાળકોને વર્તુળાકારમાં ઊભા રાખવા.
* વર્તુળના બહારના ભાગને દહીં અને અંદરના ભાગને દૂધ નામ આપવું.
* શિક્ષક સૂચના આપી રમત શરૂ કરશે.
* શિક્ષક વારંવાર બોલશે 'દહીંમાં કે દૂધમાં' આ રીતે આડું-અવળું બોલ્યા કરવું.
* શિક્ષક બોલે તે રીતે બાળકો હાથ પાછળ રાખી બંને પગ ભેગા રાખી વર્તુળની અંદર અને બહાર કૂદશે.
* જેની ભૂલ થશે તે બેસી જશે.
* છેલ્લે જે બાળક રહે તે વિજેતા ગણાય.

રમત :- સંગીત ખુરશી

સ્થળ :- વર્ગખંડ અથવા મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

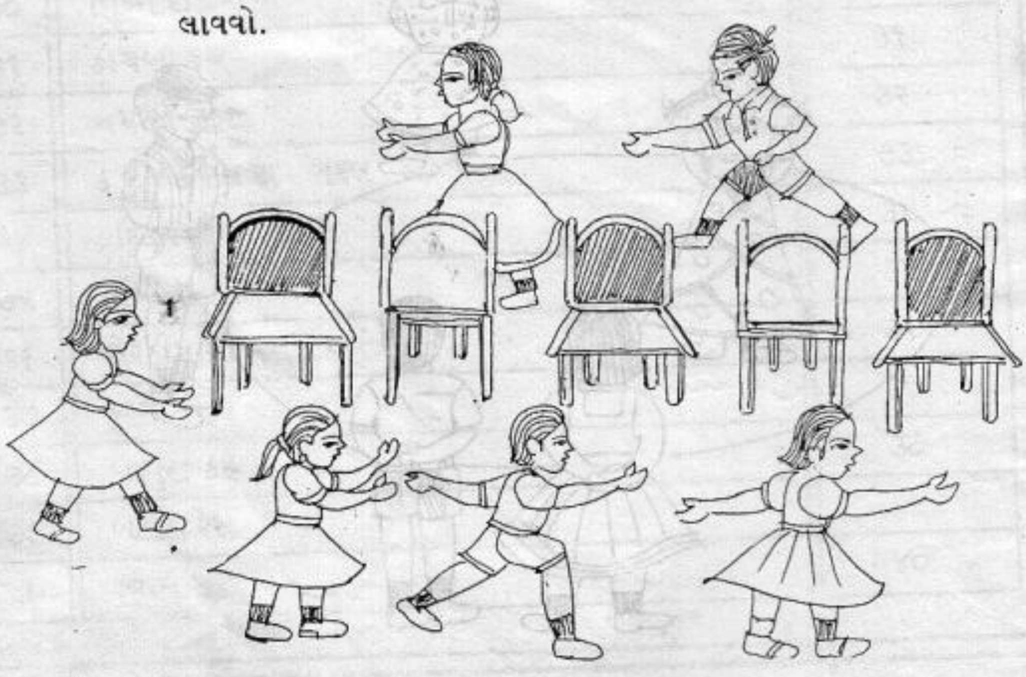
સમય :- આશરે ૩૦ મિનિટ

સાધન :- ખુરશી નંગ-૧૦, ખંજરી

રજૂઆત :-

- ✲ દસ ખુરશીઓ હારબંધ પરંતુ સામ સામેની દિશામાં ગોઠવવી.
- ✲ ખુરશીની સંખ્યા કરતાં એક વધુ બાળક વર્તુળ પર ઉભો રાખવો.
- ✲ શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે બાળકો વર્તુળ પર દોડશે.
- ✲ ખંજરીનો અવાજ બંધ થાય ત્યારે બાળકોએ નજીકની ખુરશી પર બેસી જવું. પરંતુ ખુરશી ખસેડવી કે ઓળંગવી નહિ.
- ✲ એક બાળકે એક જ ખુરશી પર બેસવું.
- ✲ જે બાળક રહી જશે તે બેસી જશે. તેની જગ્યાએ એક-એક બાળક વારાફરતી ઉમેરતા જવું.
- ✲ બધા બાળકો પૂરા થઈ જાય ત્યાર બાદ એક-એક ખુરશી ઘટાડતા જવું.
- ✲ છેલ્લે બે બાળકો વચ્ચે એક જ ખુરશી રહેશે.
- ✲ છેલ્લે બે બાળકોમાંથી જે ખુરશી પર બેસશે તે વિજેતા ગણાય.

નોંધ :- શિક્ષકે ઊંધા ઊભા રહી ખંજરી વગાડવી. ખંજરી વગાડવામાં આરોહ-અવરોહ લાવવો.



રમત :- દહીં ખવડાવવું

સ્થળ :- વર્ગખંડ અથવા મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- દહીં, વાટકી, ચમચી, અરીસો, નેપકીન, પાટા.

રજૂઆત :-

* બે ટુકડી પાડીને સામ સામે બાળકો બેસાડવા.
* દરેકની આંખે પાટા બાંધવા.
* દરેકના હાથમાં દહીંની વાટકી અને ચમચી આપવાં.
* શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે દરેક બાળક તેની સામે બેઠેલા બાળકને ચમચી વડે દહીં ખવડાવવા પ્રયત્ન કરશે.
* આંખે પાટા બાંધેલા હોવાથી મોઢાની સાચી દિશાનો ખ્યાલ ન આવવાથી દહીં મોં પર ગમે ત્યાં લાગશે.
* ત્યાર બાદ શિક્ષક દરેક બાળકના પાટા વારાફરતી ખોલીને બાળકનું મોં અરીસામાં બતાવશે.
* બાળક પોતાનું મોંઢું અરીસામાં જોઈને ખૂબ મજામાં આવી જશે.
* ત્યારબાદ નેપકીન વડે મોં લૂછી નાખવું.

રમત :- ધ્વજ રોપવો

સ્થળ :- મેદાન

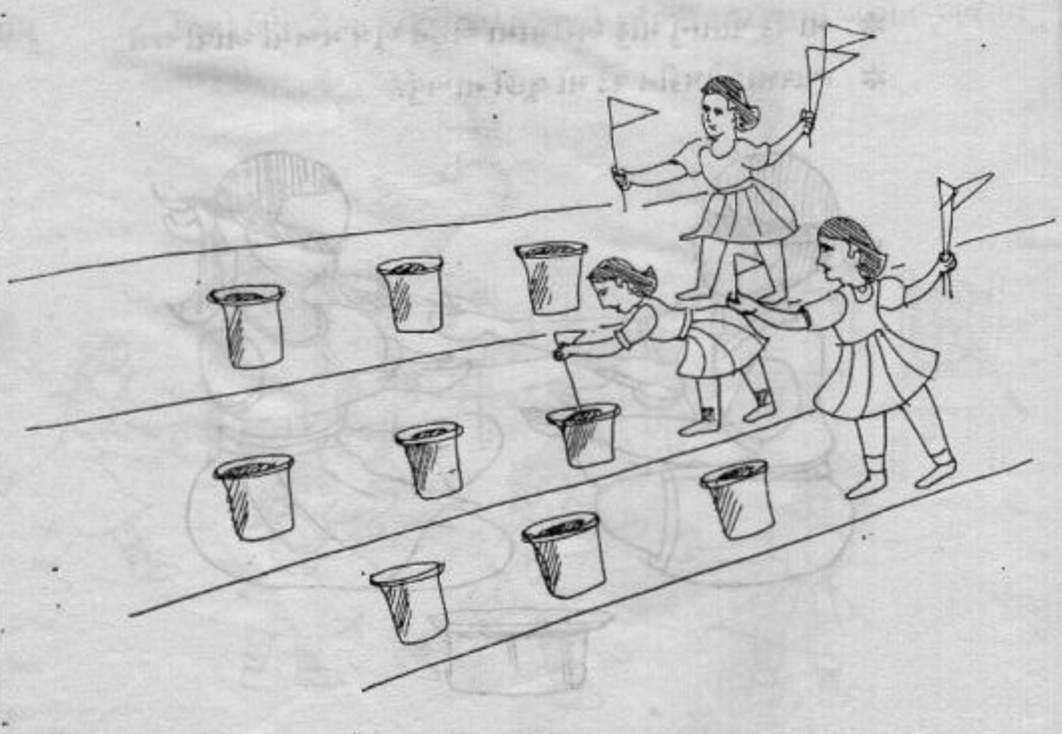
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- ભીની માટી ભરેલા ગ્લાસ, ધ્વજ, ખંજરી

રજૂઆત :-

* પાંચ-પાંચ બાળકોની ટુકડી પાડવી.
* પહેલી ટુકડીના પાંચ બાળકોને હારમાં ઊભા કરી તેમના હાથમાં ધ્વજ આપવા.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે આ બાળકો દોડીને ગ્લાસમાં ધ્વજ રોપી પાછા મૂળ જગ્યાએ આવશે.
* પ્રથમ આવનાર બાળકને જુદો બેસાડી વારા ફરતી બધી ટુકડીને રમત રમાડવી.
* દરેક ટુકડીમાં પ્રથમ આવનાર બાળકોને છેલ્લે રમાડવા.



રમત :- આંધળો પાડો.

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો.

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- આંખે બાંધવા માટે પાટો.

રજૂઆત :-

* એક વર્તુળ દોરી તેની અંદર બધા બાળકોને ઊભા રાખવા.
* દાવ લેનાર બાળકને વર્તુળની કિનારીએ ઊભો રાખવો. તેની આંખે પાટો બાંધવો.
* શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે બધા બાળકો વર્તુળની અંદર દોડશે.
* દાવ લેનાર બાળક તેમને પકડવાનો પ્રયત્ન કરશે.
* જે બાળક પકડાશે તે દાવ લેશે.

રમત :- ત્રિપગી દોડ

સ્થળ :- મેદાન

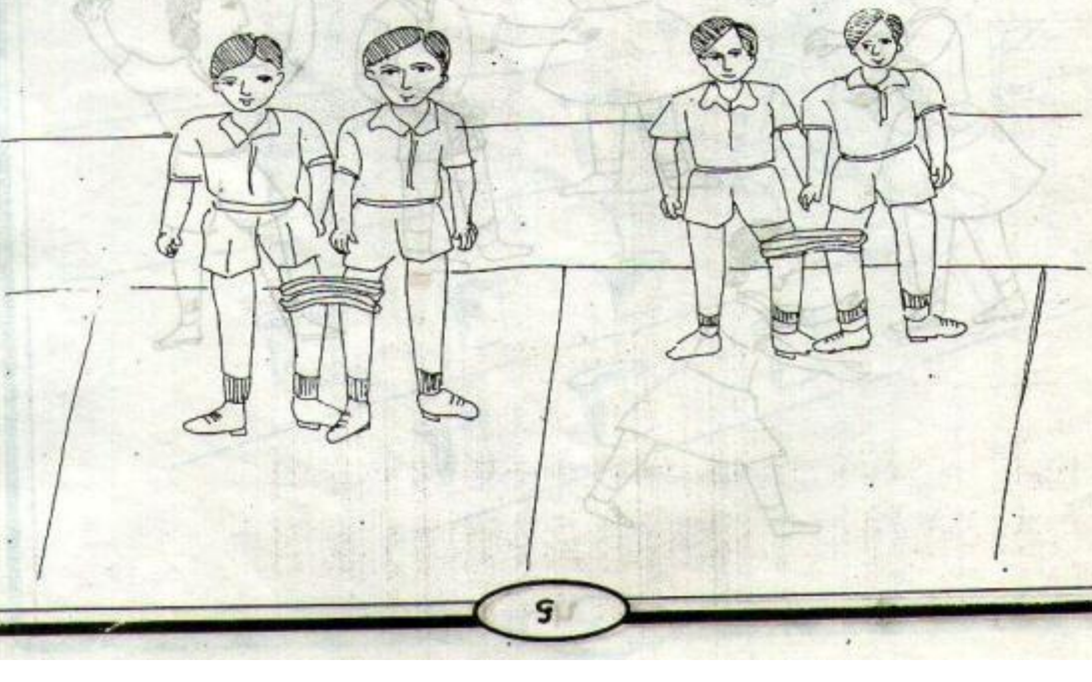
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- પગ બાંધવા પટ્ટા નંગ-૫, ખંજરી

રજૂઆત :-

* લગભગ સરખી ઊંચાઇવાળા બબ્બે બાળકોની જોડી બનાવવી.
* ૧૨ થી ૧૫ જોડી બનશે. વારાફરતી ચાર કે પાંચ જોડી દોરેલી રેખા ઉપર ઊભી રાખવી.
* એક બાળકનો ડાબો અને એક બાળકનો જમણો પગ ઢીંચણથી ઉપર સાથળ તરફ બાંધવો. હાથ એક બીજાના ખભા પર મૂકવા. અથવા પગની જેમ હાથ પકડી રાખવા.
* સૂચના પ્રમાણે ખંજરી વાગે ત્યારે પહેલા બાંધેલો પગ ઉપાડીને દોડવું. સામે દોરેલી રેખાને અડીને પાછા ફરી મૂળ જગ્યાએ દોડીને આવવું.
* પ્રથમ જોડી આવનારને જુદી બેસાડવી બાકીના બાળકોને પોતાની જગ્યા પર બેસાડવા.
* બીજી ટુકડીને ઉપરોક્ત રીતે રમાડી તેમાંથી પ્રથમ આવે તેને જુદા બેસાડવા.
* છેલ્લે બધી ટુકડીઓમાંથી પ્રથમ આવેલી જોડીને રમાડવી.



www.mspatel09.in

રમત :- ગ્લાસ જીત

સ્થળ :- વર્ગમાં અને વર્ગ બહાર

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- ગ્લાસ નંગ-૫, ખંજરી.

રજૂઆત :-

* જયાં રમત રમાડવી હોય ત્યાં ગોળ દોરવું.
* આ ગોળની વચ્ચે એક નાનું ગોળ દોરી તેમાં પાંચ ગ્લાસ મૂકવા.
* ગોળ પાટા ઉપર છ બાળકોને ખંજરી વાગે ત્યાં સુધી દોડાવવાં.
* શિક્ષકે ઊંધા ઊભા રહી ખંજરી વગાડવી, જયારે ખંજરી બંધ થાય ત્યારે એક બાળકે એક ગ્લાસ લેવો. આમ પાંચ બાળકો પાંચ ગ્લાસ લેશે.
* જે બાળક ગ્લાસ લેવામાં રહી જશે તે બેસી જશે. આમ એક બાળક બેસી જાય ત્યારે બીજા એક બાળકને ઉમેરતા જવું.
* બધાજ બાળકોનો વારો આવી જાય. અને પાંચ બાળકો જ રહે ત્યારે નાના ગોળમાંથી એક ગ્લાસ લઈ લેવો. તેથી પાંચ બાળકો વચ્ચે ચાર ગ્લાસ રહેશે.
* આમ છેલ્લે એક ગ્લાસ વચ્ચે બે બાળકો રહેશે.
* બેમાંથી જે બાળક ગ્લાસ લઈ શકશે તે વિજેતા ગણાશે.

નોંધ :- આ રમતમાં ગ્લાસને બદલે દાંડિયા, રૂમાલ, ટોપી, દડા જેવી કોઈ પણ વસ્તુ લઈ શકાય.

www.shikshanjagat.in

રમત :- દડો પસાર કરવો.

સ્થળ :- વર્ગમાં કે વર્ગ બહાર

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

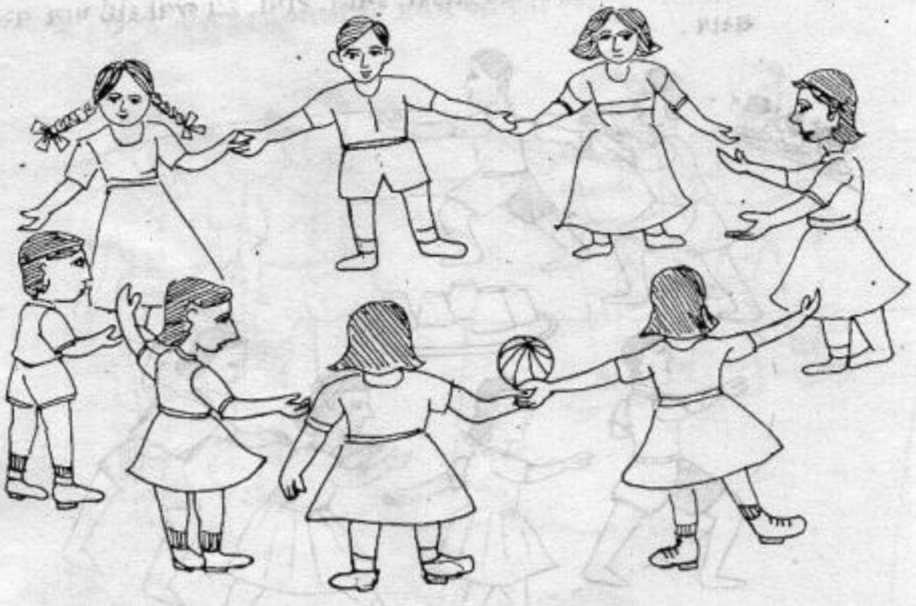
સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- દડો, ખંજરી.

રજૂઆત :-

* બધા જ બાળકોને વર્તુળાકારમાં બેસાડવા કે ઊભા રાખવા.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે વર્તુળમાં ઊભેલો એક બાળક પોતાના હાથમાંથી દડો તરતજ તેની બાજુના બાળકને આપશે.
* આમ બીજો ત્રીજાને આપશે. વર્તુળાકારમાં ઊભેલા બધા બાળકો પાસે દડો ફરશે.
* ખંજરી વાગતી બંધ થાય ત્યારે જે બાળકના હાથમાં દડો રહેશે તે 'આઉટ' ગણાશે.
* રમત રમતાં-રમતાં વર્તુળ નાનું થતું જશે.
* છેલ્લે એક બાળક રહે તે વિજેતા ગણાશે.

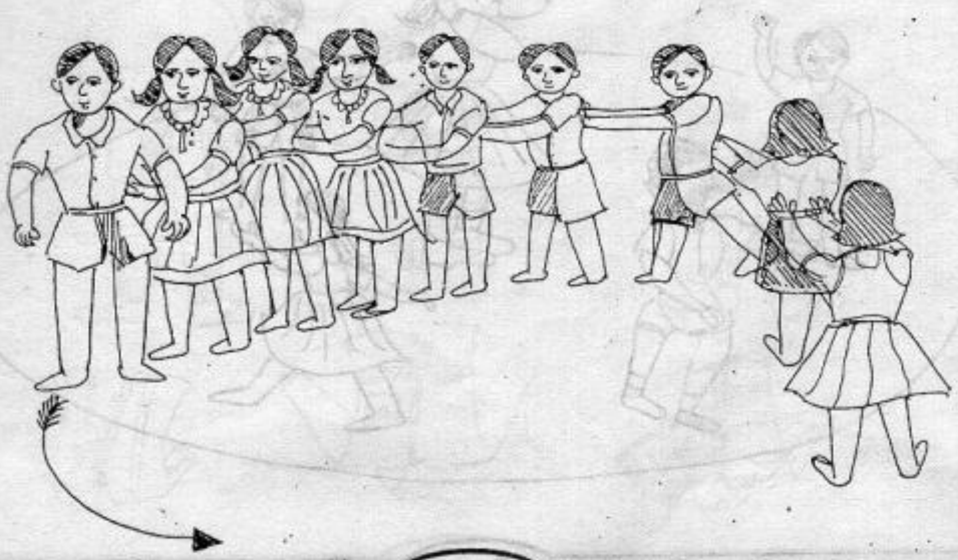
નોંધ :- શિક્ષકે ઊંધા ઊભા રહી ખંજરી વગાડવી. દડાને બદલે રીંગ, ટોપી, વસ્તુઓ લઈ શકાય.



રમત :- સાપની પૂંછડી
સ્થળ :- મેદાન
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો
સમય :- ૩૦ મિનિટ
રજૂઆત :-

- ✲ સૌ પ્રથમ બધા જ બાળકોને એકની પાછળ એક એમ સીધી લાઈનમાં ઊભા રાખવા.
- ✲ દરેક બાળક પોતાની આગળ ઊભેલા બાળકને કમરથી મજબૂત પકડશે. એમ સળંગ એક લાંબો સાપ તૈયાર થશે.
- ✲ સૌથી આગળ ઊભેલા બાળકના બંને હાથ ખુલ્લા હશે તે સાપનું મોં કહેવાશે અને છેલ્લું બાળક સાપની પૂંછડી કહેવાશે.
- ✲ શિક્ષક દ્વારા રમત શરૂ કરવાની આજ્ઞા મળતાં જ આગળ સાપનું મુખ બનેલ બાળક પોતાના બંને ખુલ્લા હાથ વડે પૂંછડી બનેલા છેલ્લા બાળકને પકડવાનો પ્રયત્ન કરશે.
- ✲ જ્યારે પૂંછડી બનેલ બાળક તેનાથી વિરુદ્ધ દિશામાં દોડશે.
- ✲ બાકી રહેલા બાળકો કમરથી પકડેલ હાથ છૂટી ન જાય તેમ જરૂર પ્રમાણે દોડશે.
- ✲ જો મોં બનેલ બાળક પૂંછડી બનેલ બાળકને અટકી જાય તો તે 'આઉટ' ગણાશે.
- ✲ જે બાળક વચ્ચેથી હાથ છોડી દેશે તે બાળક બેસી જશે. આમ સાપની લંબાઈ ઘટતી જશે.

નોંધ :- પૂંછડી બનેલ બાળક મોં બનેલ બાળક ની વિરૂધ્ધ દિશામાં દોડશે.



રમત :- સાબરનાં શિંગડાં

સ્થળ :- મેદાન

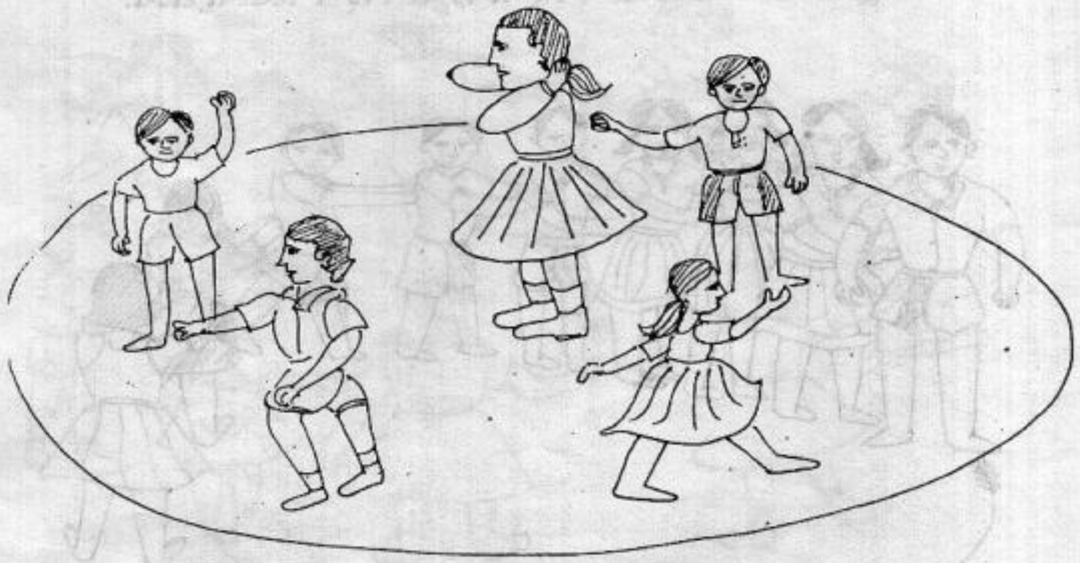
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

- ✲ એક મોટું વર્તુળ દોરવું.
- ✲ વર્તુળની કિનારી પર બાળકોને ઊભા રાખવા.
- ✲ એક બાળકને વર્તુળની અંદર વચ્ચે લાવી તેના બંને હાથ માથાની પાછળના ભાગમાં ફીટ બાંધવા.
- ✲ બંને હાથની કોણીને 'શિંગડા' કહેવાય.
- ✲ શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે બધા જ બાળકોએ વર્તુળની અંદર જ દોડવાનું રહેશે.
- ✲ આ દોડતાં બાળકોમાં જે બાળકને સાબર તેનાં શિંગડા (કોણી) મારશે તે બાળક સાબર બની દાવ લેશે.
- ✲ આમ વારાફરતી બધાજ બાળકોનો દાવ આવે તે શિક્ષકે જોવું.

નોંધ :- બાળકોની સંખ્યા પ્રમાણે રમત આગળ ચલાવવી. 'આઉટ' કરીને બાળકો ને બેસાડવાં નહિ.



રમત :- બુશર્ટ પહેરવો.

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો.

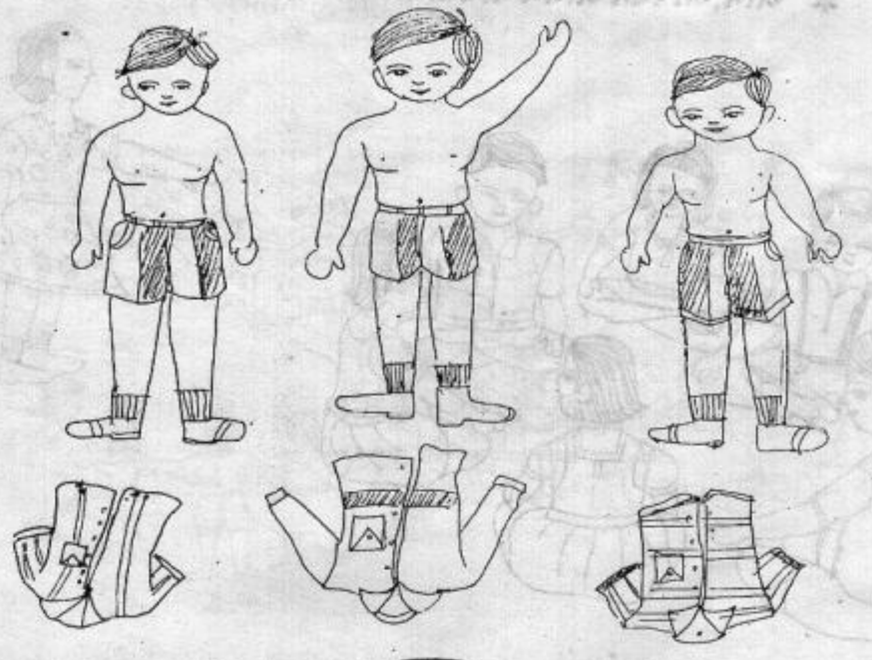
સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- નાના ટેબલ નંગ-૫ સરખા બટનવાળા ટૂંકી બાંયના બુશર્ટ, ખંજરી

રજૂઆત :-

* આ રમતમાં પાંચ- પાંચ બાળકોની ટુકડી પાડવી.
* પહેલી ટુકડીના પાંચ બાળકોને લાઈન માં ઊભા રાખી. તેમની દરેકની સામે થોડે દૂર એક ટેબલ પર એક બુશર્ટ સીધો કરી સંકેલીને મૂકવો.
* શિક્ષક જ્યારે ખંજરી વગાડે ત્યારે બાળકો દોડીને બુશર્ટ પહેરી બરાબર બટન ભરાવી પાછા મૂળ જગ્યાએ આવશે.
* પ્રથમ આવનાર બાળકને જુદો બેસાડવો.
* આમ બધી ટુકડીને રમાડી દરેક ટુકડીના પ્રથમ આવનાર બાળકોને છેલ્લે સાથે રમાડવા.

નોંધ :- આ રમત રમાડયા પછી બધા બાળકોના બુશર્ટ કઢાવી ઢગલામાં મૂકયા પછી દરેક પોત પોતાનો બુશર્ટ શોધી વ્યવસ્થિત રીતે બટન ભરાવી પહેરી આવે. એમ પણ કરાવી શકાય.



રમત :- આવ રે કાગડા કઢી પીવા.

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો.

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- કાંકરી

રજૂઆત :-

- બધા જ બાળકોને વર્તુળાકારમાં બેસાડવા.
- એક બાળકને કાગડો બનાવી દાવ લેવા વર્તુળ ની બહાર દૂર લઈ જવો.
- બેઠેલા બાળકોમાંથી એક બાળકને હાથમાં કાંકરી આપવી. આ બાળક કાંકરી સંતાડીને રાખશે.
- રમત શરૂ થયે બધાજ બાળકો એક સાથે બોલશે-

  "આવ રે કાગડા કઢી પીવા.
  મારામાં કાંકરી ખૂંચે છે"
- આ વખતે દાવ લેનાર બાળક (કાગડો) વર્તુળની વચ્ચે આવી બધા જ બાળકોના ચહેરા જોઈ અંદાજે કાંકરીવાળા બાળકને પકડશે.
- જો સાચું પડશે તો કાંકરીવાળો બાળક દાવ લેશે.
- જો સાચું નહિ પડે તો દાવ લેનાર બાળકને બે ત્રાણવાર વારો આપવામાં આવશે.
- આમ,આ રમત આગળ ચાલશે.

રમત :- ટેન્ક યુધ્ધ

સ્થળ :- મેદાનમાં

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* જેટલા બાળકો હોય તેમની બે સરખી ટુકડી પાડવી.
* આ બાળકો એકબીજાને કમરથી પકડી ગોળ ટેન્ક બનાવશે, પીઠનો ભાગ બહારની બાજુ રહેશે.
* બંને ટેન્કોને સામસામી ઊભી રાખવી.
* શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે આ ટેન્કો ખસતી-ખસતી એક બીજાને અથડાશે અને ધક્કા મારશે પરંતુ કોઈ પોતાની ટેન્ક તોડે નહિ તે જોવું.
* આમ કરતાં જે ટેન્ક શક્તિશાળી બની સામેની ટેન્કના બધાજ બાળકોને ધકેલશે અથવા પાડી દેશે તે ટેન્ક વિજેતા ગણાશે તેથી તે ટુકડીના બાળકો વિજેતા ગણાશે.

નોંધ :- બાળકોની ટુકડી ગોળાકારને બદલે સીધી લાઈનમાં દિવાલ બનાવી 'દિવાલ યુધ્ધ' રમત પણ રમાડી શકાય.

રમત :- દેડકા તાળી.

સ્થળ :- મેદાન

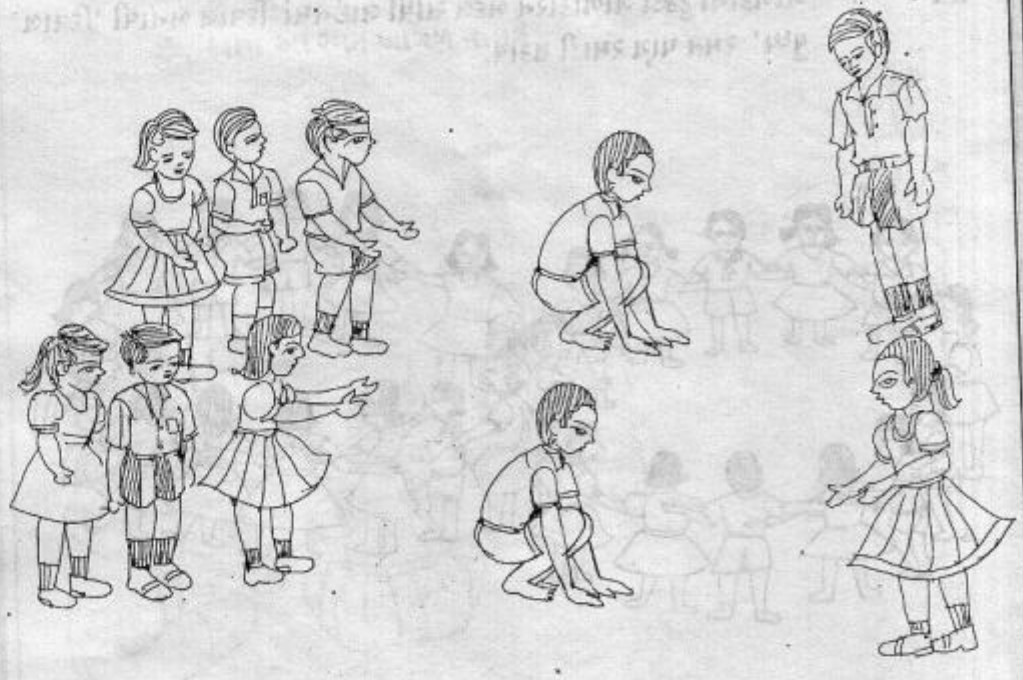
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બે સરખી ટુકડી પાડવી. બંને લાઈન સમાન્તરે ઊભી રાખવી.
* આ બે ટુકડીના બે પ્રતિનિધિ તરીકે તેમની સામે બે બાળકો ઊભા રાખવા.
* શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે ટુકડીની લાઈનમાંથી પ્રથમ ઊભેલો બાળક દેડકાની જેમ દોડી સામે ઊભેલા બાળકને તાળી આપી પછી પાછા દોડીને લાઈનની પાછળ ઊભો રહે, તે દરમ્યાન ટુકડીમાંથી વારાફરતી બધા બાળકો દેડકાની જેમ દોડી તાળી આપી પાછળ લાઈનમાં જોડાઈ જાય.
* આમ બે ટુકડીમાંથી જે ટુકડી પ્રથમ તાળી આપી રહે તે ટુકડી વિજેતા ગણાય.

નોંધ :- આમ લંગડી કરીને પણ જઈ શકાય.



www.shikshanjagat.in

રમત :- સૂરતી કે મૂર્તિ
સ્થળ :- મેદાન
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો
સમય :- ૩૦ મિનિટ
રજૂઆત :-

* બધાજ બાળકોને વર્તુળકારમાં ઊભા રાખવા.
* વચ્ચે એક બાળક દાવ લેનાર રહેશે.
* રમત શરૂ થતાં બધાં બાળકો ગોળ પર દોડતાં-દોડતાં બોલશે-
  "ડુંગર ઉપર આગ લાગી
  દોડો રે ભાઈ દોડો.....સૂરતી કે મૂર્તિ".
* દાવ લેનાર બાળક જો 'મૂર્તિ' બોલે તો બધા જ બાળકો 'મૂર્તિ'ની જેમ ઊભા રહી જશે.
* દાવ લેનાર બાળક 'સૂરતી' બોલે તો બાળકો દોડતાં જ રહેશે.
* આમ કરવામાં જે બાળક ભૂલ કરે તે બાળક દાવ લેશે.

નોંધ :- જ્યારે મૂર્તિ બનેલા બાળકને દાવ લેનાર બાળક ગમે તેટલો હસાવવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ હસવું નહિ.

રમત :- બટન શોધ

સ્થળ :- વર્ગમાં કે વર્ગ બહાર

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- જુદા જુદા રંગનાં વીસ-વીસ બટન, ખંજરી

રજૂઆત :-

- ✻ આઠ-દસ રંગનાં બટન ભેળસેળ કરી વર્ગમાં વચ્ચે ઢગલો કરવો.
- ✻ તેની આજુબાજુ વર્તુળકારે બધાં બાળકોને ખંજરીના તાલ પર દોડાવવાં.
- ✻ ખંજરી બંધ થાય ત્યારે બાળકોએ બટન વીણવાં પરંતુ એક બાળકે એક જ રંગનાં બટન વીણવાં.
- ✻ જે બાળક બધાં જ એક સરખા રંગનાં બટન વીણી પ્રથમ આવશે તે વિજેતા ગણાશે.
- ✻ આમ રમત આગળ ચલાવવી. સરખા રંગનાં બટન નહીં વીણી શકે અથવા છેલ્લા રહેશે તે બેસી જશે.

રમત :- સિંહ અને શિયાળ
સ્થળ :- મેદાન
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો
સમય :- ૩૦ મિનિટ .
રજૂઆત :-

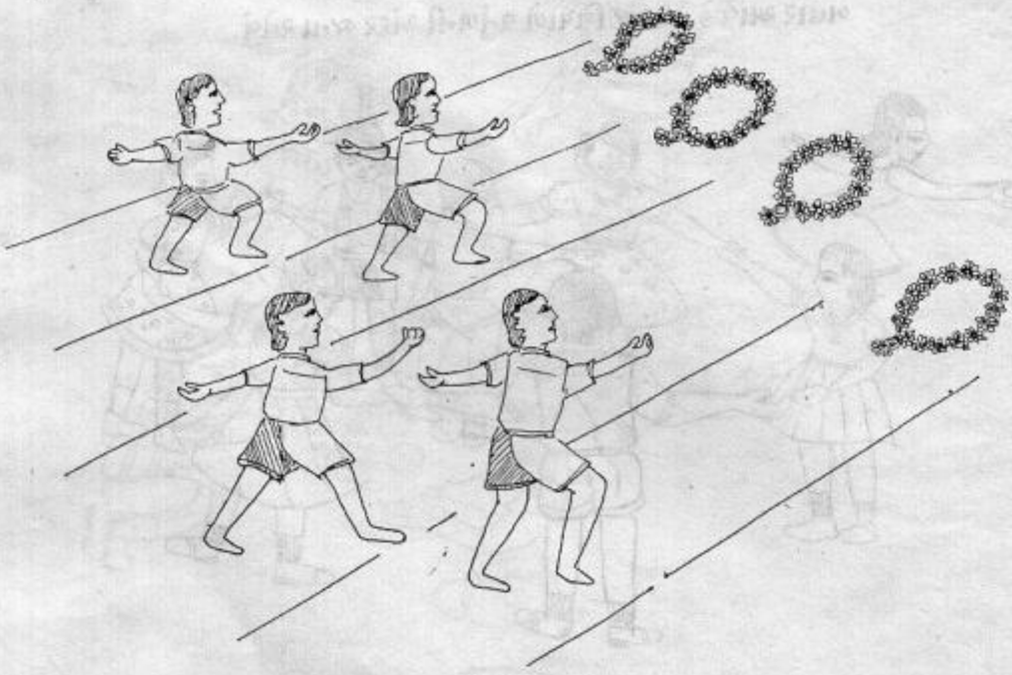
* બધા બાળકોને વર્તુળાકારે ગોઠવી એકબીજાના હાથ પકડાવી મજબૂત સાંકળ બનાવવી.
* કોઈ બે બાળકોને પસંદ કરી એકને વર્તુળની અંદર ગોઠવવો જે સિંહ તરીકે ઓળખાશે.
* બીજાને વર્તુળની બહાર ગોઠવવો જે શિયાળ તરીકે ઓળખાશે.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે સિંહ શિયાળને પકડવા સાંકળ તોડી બહાર નીકળવા પ્રયત્ન કરશે ત્યારે શિયાળ સિંહથી બચવા વર્તુળની અંદર કે વર્તુળની બહાર પ્રયત્ન કરશે.
* આમ જો સિંહ શિયાળને પકડી પાડશે તો સિંહ વિજયી થશે ત્યારે શિયાળે સિંહ તરીકે કામ કરી દાવ આપવાનો રહેશે.
* જો સિંહ શિયાળ ને પકડી નહીં શકે તો શિયાળ વિજયી થયું ગણાશે.
* આમ વારાફરતી બધા જ બાળકાનો વારો આવી જાય ત્યાં સુધી રમત રમાડવી.

નોંધ :- સિંહે વર્તુળમાં જે સાંકળ નબળી હોય તે તોડવા પ્રયત્ન કરવો. સિંહ વર્તુળની બહાર આવે કે તરતજ શિયાળે વર્તુળની અંદર જતા રહેવું.

રમત :- હાર પહેરવો
સ્થળ :- મેદાન
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦બાળકો
સમય :- ૩૦ મિનિટ
સાધન :- ફૂલોનો હાર નંગ-૫,ટેબલ નંગ-૫
રજૂઆત :-

* આ રમતમાં પાંચ પાંચ બાળકોની ટુકડી પાડી પાટા પર ઊભી રાખવી. તેને સમાંતર થોડે દૂર પાંચ ટેબલ પર પાંચ હાર મૂકવા.
* આમ બાળકો અને ટેબલ વચ્ચે સીધા પાંચ પટ્ટા દોરી રાખવા.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે સામેના ટેબલ પરથી દરેક બાળક ઝડપથી દોડીને એક એક હાર પહેરી પાછા દોડી મૂળ જગ્યાએ આવશે.
* આમાં પ્રથમ આવનાર બાળક ને જુદો બેસાડી બાકીના બાળકો ને તેમની જગ્યા પર બેસાડી દેવાં.
* વારાફરતી બીજી ટુકડી લેવી.
* આમ બધી જ ટુકડીઓમાંથી પ્રથમ આવનાર એક-એક બાળકને છેલ્લે સાથે રાખીને રમાડવા.
* પ્રથમ,દ્વિતીય અને તૃતીય આવે તેમને ત્રણ તાળીનું માન આપવું.

નોંધ :- મોતીના હાર, ચોકલેટના કાગળના કે કેપ કાગળના ફૂલોના હાર લઈ શકાય.



રમત :- પક્ષી ઊડે

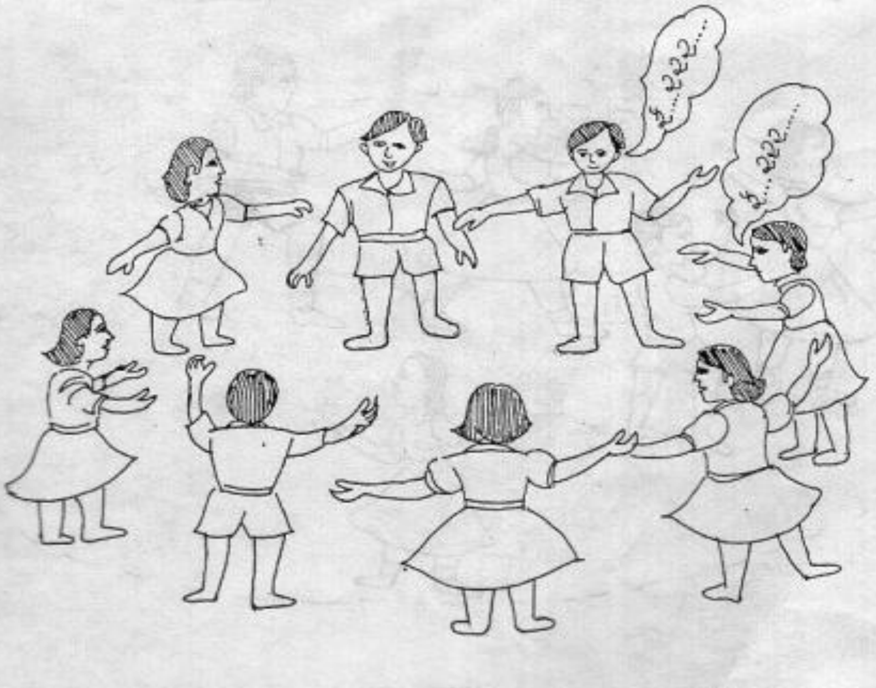
સ્થળ :- વર્ગખંડ અથવા મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બધા બાળકોને વર્તુળાકારમાં ઊભા રાખી રમતની સમજ આપવી.
* શિક્ષક જ્યારે કોઈપણ પંખીનું નામ બોલે ત્યારે બધા જ બાળકોએ 'ફરરર' બોલી બંને હાથથી પંખીઓની જેમ અભિનય કરવો.
* જ્યારે પંખી સિવાય અન્ય કોઈ નામ બોલવામાં આવે ત્યારે કંઈપણ બોલવું નહિ અને અભિનય પણ ન કરવો.
* રમત શરૂ થયા પછી શિક્ષક ઝડપથી બોલશે ચકલી ઊડે, મોર ઊડે, ગાય ઊડે વગેરે વગેરે....
* જો પંખી સિવાય અન્યમાં બાળક 'ફરરર' બોલી જાય તો આઉટ ગણાય.
* આ રીતે રમતાં -રમતાં જે છેલ્લે સુધી રમી શકે તે બાળક વિજેતા ગણાશે.



રમત :- વાનરની પૂંછડી
સ્થળ :- મેદાન
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો
સમય :- ૩૦ મિનિટ
સાધન :- પૂંછડી માટે દોરડી કે રૂમાલ
રજૂઆત :-

- ✱ રમત વિશે બાળકોને સૂચના આપવી. જેમકે પાટાની અંદર જ દોડવાનું છે.
- ✱ એક બાળક વાનર બની દાવ લેશે.
- ✱ વાનર બનેલા બાળકની પાછળ દોરડી કે રૂમાલ વડે પૂંછડી લગાવવી.
- ✱ વાનર પોતાની પૂંછડી સાચવીને બીજા બાળકોને પકડવા જશે.
- ✱ બાળકોએ પકડાવું નહિ અને વાનરની પૂંછડી ખેંચવી.
- ✱ વાનરની પૂંછડી ખેંચતી વખતે 'વાનર સેના ઝીંદાબાદ' બોલવું.
- ✱ શિક્ષકે ખંજરી વગાડી રમતની શરૂઆત કરાવવી.
- ✱ જે બાળક વાનરની પૂંછડી ખેંચશે તે વાનર બની દાવ લેશે.
- ✱ વાનર પોતાની પૂંછડી સાચવી જે બાળકને પકડશે તે આઉટ ગણાશે.
- ✱ આ રીતે રમત આગળ ચાલશે.
- ✱ છેલ્લે જે બાળક રહેશે તે વિજેતા ગણાશે.
- ✱ આ રમતમાં વાનર પણ આઉટ થશે અને બાળકો,પણ આઉટ થશે.

www.mspatel09.in

રમત :- કેટલા રે કેટલા

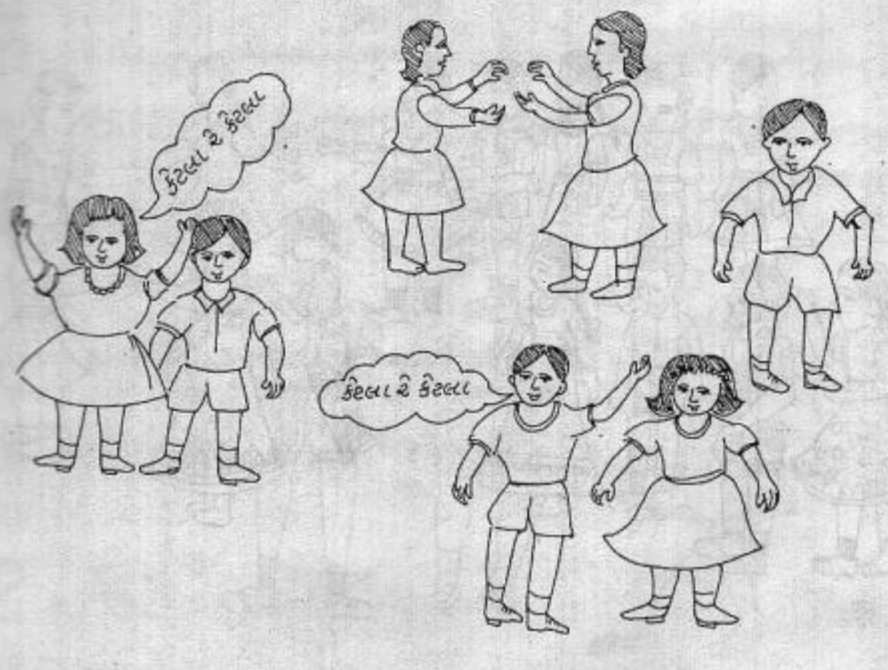
સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બધા બાળકોને વર્તુળાકારે ઊભા રાખવા.
* શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે બધા બાળકોએ વર્તુળાકારે દોડવું.
* શિક્ષક બોલશે - 'કેટલા રે કેટલા'
* બાળકો કહેશે - 'તમે કહો એટલા'
* આ રીતે બે ત્રાણ વાર બોલ્યા પછી શિક્ષક કહેશે બબ્બે.
* બધા બાળકો બબ્બેની જોડીમાં ઊભા રહેશે.
* જે બાળક વધે તેને બેસાડી દેવો.
* ફરીથી રમત શરૂ કરવી. શિક્ષક જે સંખ્યા બોલશે તે મુજબની જોડી બનાવવી. વધેલા બાળકને બાકાત કરવું.
* બધાં બાળકો બાકાત ન થાય ત્યાં સુધી રમત રમાડવી.



www.shikshanjagat.in

રમત :- સાંકળતાળી

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

- બે ટુકડી પાડીને બન્ને હાર સમાંતરે ઊભી રાખવી.
- બંને ટુકડીના બે પ્રતિનિધિ તેમની સામે ઊભા રાખવા.
- શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે બંને ટુકડીની હારમાંથી એક-એક બાળક દોડીને સામે ઊભેલા પ્રતિનિધિને તાળી આપી પાછા ફરશે.
- પાછા આવ્યા બાદ બીજા બાળકને પકડી લાવીને સામે ઊભેલા પ્રતિનિધિને તાળી આપી પાછા ફરશે.
- આ રીતે ત્રીજા, ચોથા, પાંચમા એમ દરેક બાળકને પકડી લાવીને પ્રતિનિધિને તાળી આપી પાછા ફરશે.
- આ રીતે આખી હારનાં બધાં બાળકો સાંકળ બનાવશે.
- જે ટુકડીની સાંકળ વહેલા બની જાય તે ટુકડી વિજેતા ગણાય.

રમત :- જલેબી જીત

સ્થળ :- મેદાન

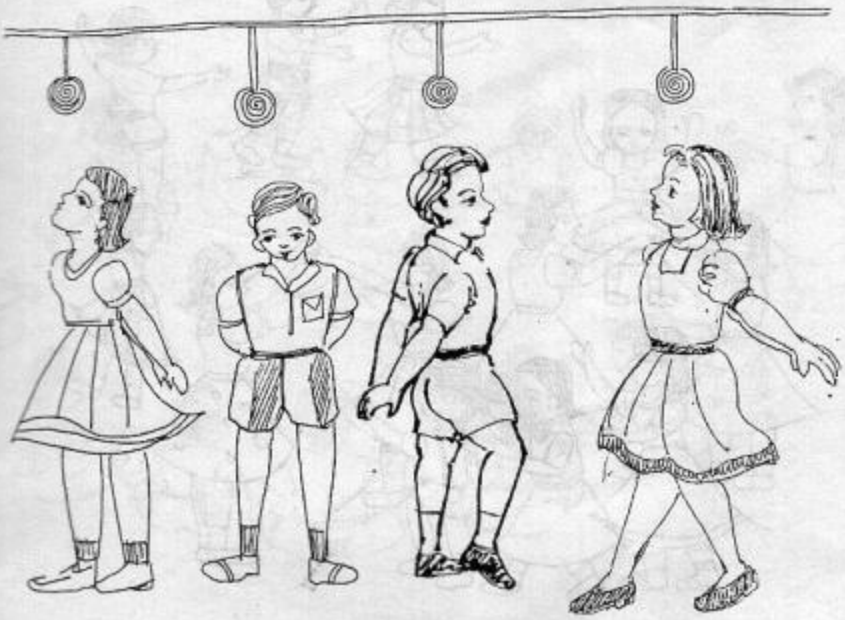
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- જલેબી, ખંજરી, દોરી.

રજૂઆત :-

* મેદાનમાં બે ઝાડ વચ્ચે બાળકોની ઊંચાઈને ધ્યાનમાં રાખી એક દોરી બાંધવી.
* તેમાં પાંચ ઠેકાણે સરખા અંતરે પાંચ જલેબી બાંધી લટકાવવી.
* સામે થોડે દૂર જલેબીને સમાંતર પાંચ બાળકોને તેમના હાથ પાછળ રાખાવી ઊભા રાખવા.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે આ બાળકો દોડીને જલેબી પાસે જઈ કૂદકા મારી જલેબી ખાવાનો પ્રયત્ન કરશે.
* જે બાળક પહેલાં જલેબી ખાઈ મૂળ જગ્યાએ આવે તેને જુદો બેસાડવો.
* બાકીના બાળકોને પાંચ પાંચની ટુકડીમાં રમાડી દરેક ટુકડીના પ્રથમ આવનાર બાળકને છેલ્લે રમાડવા.
* જલેબીના બદલે કેળાં પણ લઈ શકાય..



www.shikshanjagat.in

રમત :- પોપટનું પાંજરું

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બધા જ બાળકોને વર્તુળાકારમાં ઊભા રાખવા.
* તેમાંથી કેટલાક બાળકોને સામ સામે હાથ પકડાવીને પાંજરું બનાવડાવવું.
* આવાં બે ત્રાણ પાંજરાં બનાવડાવવાં અને તેમને વર્તુળાકારના પાટા પર થોડા થોડા અંતરે ઊભા રાખવા.
* શિક્ષક જ્યારે 'કર..ર..ર..ર.. બોલે ત્યારે વર્તુળાકારમાં ઊભેલાં બાળકો વર્તુળમાં જ પાટા પર દોડશે.
* શિક્ષક જ્યારે 'કટ' બોલે ત્યારે બાળકોએ નજીકના પાંજરામાં જઈ ઊભા રહેવું. પરંતુ એક પાંજરામાં એક જ બાળક ઊભો રહેશે.
* જે બાળકો પાંજરા બહાર રહી જાય તેઓ બેસી જશે.
* બાકીના બાળકો એક એક પાંજરું ઘટાડતા જઈ રમત રમશે.
* છેલ્લે રહે તે વિજેતા ગણાય.

રમત :- ધમાલ ધોકો

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- રૂમાલ

રજૂઆત :-

- ✻ બધાજ બાળકોને વર્તુળાકારમાં બેસાડવાં.
- ✻ એક બાળકને દાવ લેવા ઊભો કરવો.
- ✻ દાવ લેનાર બાળક બેઠેલા બાળકોની પાછળ રૂમાલ લઈને વર્તુળાકારમાં દોડશે.
- ✻ વર્તુળાકારમાં બેઠેલા બાળકો આજુબાજુ જોયા વિના પોતાના બંને હાથથી જમીન પર થેપડીને બોલશે "ધમાલ ધોકો ધમધમ થાય; આજુ બાજુ જુએ તેની તુંબડી રંગાય".
- ✻ આ દરમ્યાન દાવ લેનાર દોડતો બાળક વતુર્ળાકારમાં બેઠેલા કોઈપણ એક બાળકની પાછળ રૂમાલ મૂકી દેશે.
- ✻ જે બાળકની પાછળ રૂમાલ મૂક્યો છે તે સમજી જાય તો રૂમાલ લઈને દાવ લેશે.
- ✻ પરંતુ જો ના સમજે તો દાવ લેનાર તેની પીઠ ઉપર ધબ્બો મારશે.

રમત :- ઈત્તે ઈત્તે પાણી

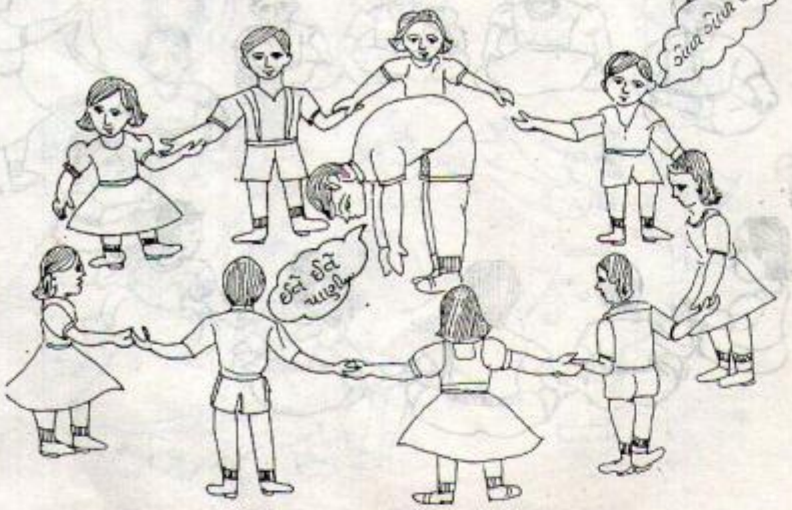
સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* વર્તુળાકારમાં બાળકો એકબીજાના હાથ પકડી ઊભા રહેશે.
* દાવ લેનાર બાળક વચમાં ઊભો રહેશે.
* રમત શરૂ થતાં વર્તુળાકારમાં બાળકો ''ગોળ ગોળ ધી'' બોલતા- બોલતા વર્તુળાકારમાં દોડશે.
* દાવ લેનાર બાળક વાંકો વળી પોતાના પગની પાનીએ હાથ લગાવી બોલશે ''ઈત્તે ઈત્તે પાણી''.
* આમ, વર્તુળાકારનાં બાળકો વારંવાર બોલતા જશે અને દોડતા જશે.
* દાવ લેનાર બાળક પોતાના શરીરનાં અંગો પર ક્રમશઃ હાથ મુકશે. જેમકે - ઢીંચણ, કમર, પેટ, છાતી, ગળું, માથું વગેરે.
* એ પછી દાવ લેનાર બાળક વર્તુળાકારે ઊભેલાં બાળકોના હાથ ખોલાવતાં બોલશે ''યે દરવાજા તોડુંગા''.
* જ્યારે વર્તુળાકારનાં બાળકો બોલશે ''છરી લેકે મારુંગા'' છરાને બદલે તલવાર, ભાલો, બંદૂક, લાઠી વગેરે પણ બોલી શકાય.
* છેલ્લે દાવ લેનાર બાળક જોણે ઢીલા હાથ પકડ્યા હશે ત્યાંથી હાથ ખોલાવીને ભાગી જશે.
* બાકીનાં બધાં બાળકો તેને પકડવા દોડશે.
* જે પકડશે તે ફરીથી દાવ લેશે.



રમત :- ચોકલેટ જીત

સ્થળ :- મેદાન

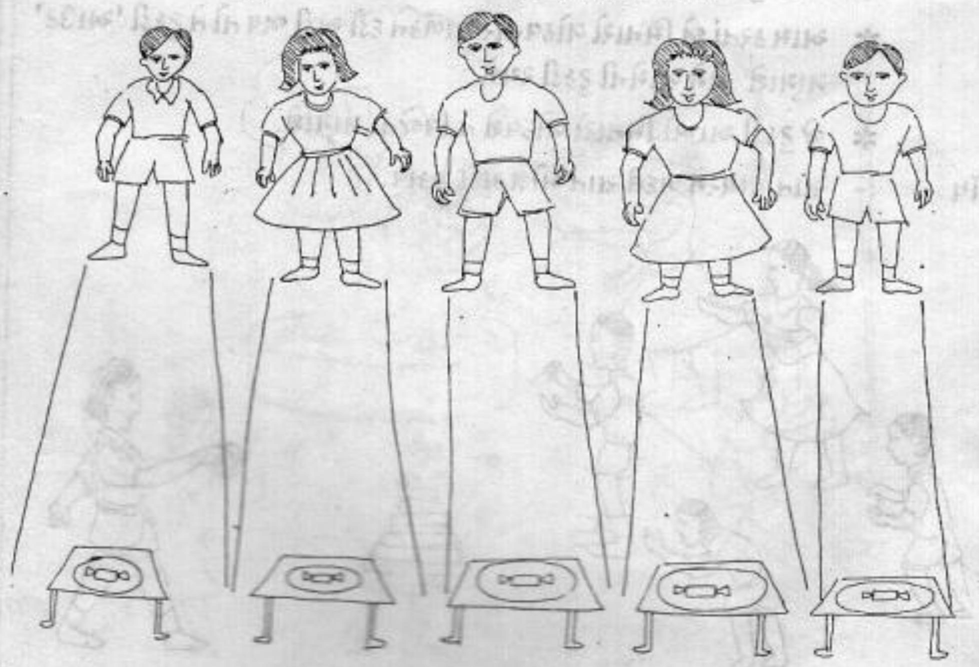
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- ટેબલ-૫, ડીસો-૫, લોટ, ચોકલેટ નંગ-૩૦, અરીસો, ખંજરી, ભીનો નેપકીન.

રજૂઆત :-

* પાંચ-પાંચ બાળકોની ટુકડી પાડવી.
* પહેલી ટુકડીના પાંચ બાળકોને લાઈનમાં ઊભા રાખવા.
* દરેક બાળકની સામે ટેબલ ઉપર લોટમાં ચોકલેટ સંતાડેલી ડીસ મૂકવી.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે બાળક પાછળ હાથ રાખી પોતાની સામેના ટેબલ સુધી દોડશે.
* લોટમાં ફૂંક મારી મોં વડે ચોકલેટ લઈ મૂળ સ્થાને પરત આવશે.
* શિક્ષક અરીસામાં તેમનું મોં બતાવશે.
* આ રીતે દરેક ટુકડીને રમાડવી.
* દરેક ટુકડીમાંથી પ્રથમ આવનારને ફરીથી રમાડવા.



રમત :- સાતોડિયું

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

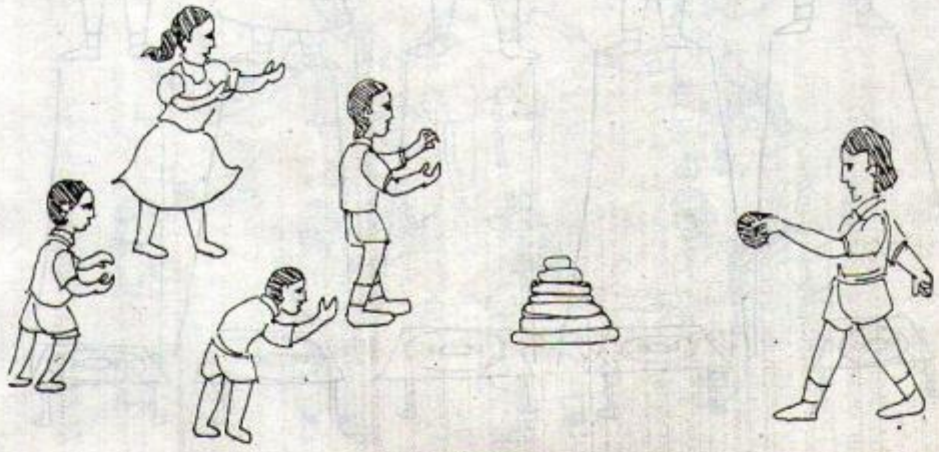
સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- નાના-મોટા સાત પથ્થર, દડો.

રજૂઆત :-

* બે સરખી ટુકડી પાડવી.
* બન્ને ટુકડીના બાળકોને નિયત કરેલી જગ્યામાં ઊભા રાખવા.
* એક પાટો દોરવો. તેનાથી થોડે દૂર નાનું વર્તુળ દોરવું.
* વર્તુળ વચ્ચે સાત પથ્થર મિનારાની જેમ એક બીજાની ઉપર ગોઠવવા.
* એક ટુકડીનો બાળક દાવ લેશે તે દડા વડે મિનારો પાડશે.
* આમ એક બાળક સાત વખત દડો ફેંકશે.
* દડો ફેંકતાં વચ્ચે બીજા બાળકો દડો ઝીલી લે તો દડો ફેંકનાર 'આઉટ' ગણાશે. તેના બદલે દડો ઝીલનાર બાળકનો વારો આવશે.
* આમ કરતાં જો મિનારો પડી જશે તો જે ટુકડીએ મિનારો પાડયો હશે તે દોડશે.
* બીજી ટુકડી બાળકોથી બચીને મિનારો વ્યવસ્થિત ગોઠવશે.
* આમ કરતાં જો મિનારો ગોઠવનાર બાળકને દડો અડી જાય તો તે ટુકડી 'આઉટ' ગણાશે અને સામેની ટુકડી રમશે.
* જે ટુકડી આખો મિનારો ગોઠવશે તે વિજેતા ગણાશે.

નોંધ :- સાત પથ્થરને બદલે સાત બોક્ષ મૂકી શકાય.



રમત :- નદી કે પર્વત

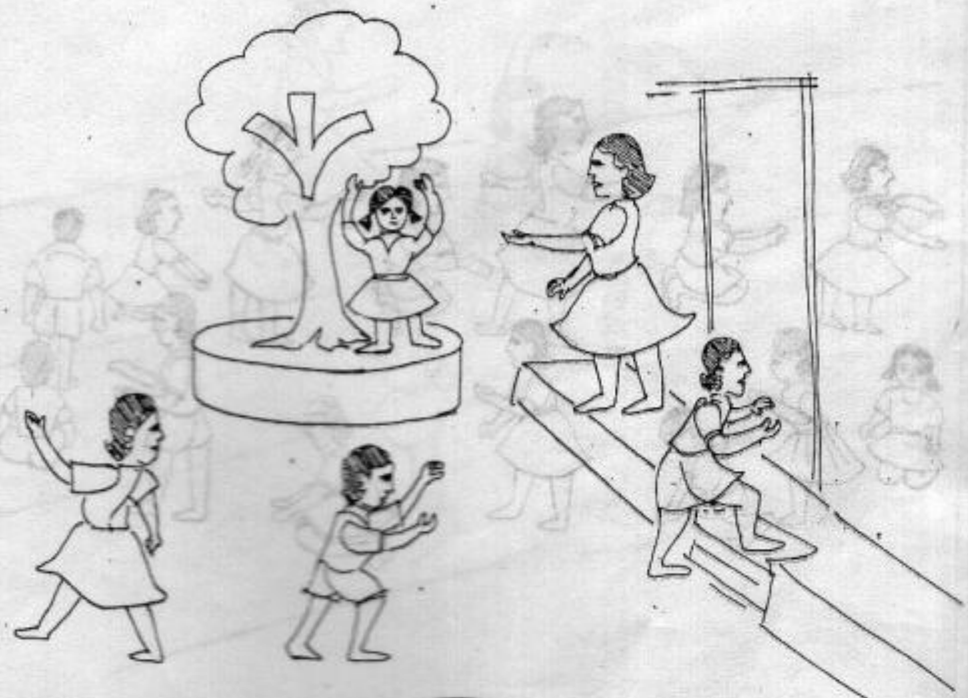
સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

- ✲ આ રમતમાં નદી એટલે જમીન અને પર્વત એટલે ટેકરો કે ઓટલો એમ સમજવું.
- ✲ શિક્ષક રમત રમવાની સૂચના આપે ત્યારે બધાજ બાળકો બોલશે 'નદી કે પર્વત'
- ✲ દાવ લેનાર બાળક 'નદી' બોલે તો બાળકો જમીન પર ઊભા રહેશે.
- ✲ દાવ લેનાર બાળક 'પર્વત' બોલે તો બાળકો ઝડપથી ઓટલા પર ચઢી જશે.
- ✲ આમ જો ઓટલા પર ચઢતાં વાર લાગે અને દાવ લેનાર બાળક તેને પકડી લે તો તે બાળકને દાવ લેવો પડે.
- ✲ આમ રમત આગળ ચાલે.



રમત :- વિઘ્ન દોડ

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

- એક વર્તુળ દોરવું.
- વર્તુળ પર એક ઊભેલો અને એક બેઠેલો એમ બધા બાળકોને ગોઠવવા.
- શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે ઊભેલા બાળકો બેઠેલાં બાળકો ઉપરથી કૂદીને આગળ ઊભેલા બાળકને પકડવા દોડશે.
- આમ કરતાં જે પકડાશે તે આઉટ થશે.
- આ રીતે વર્તુળ નાનું થતું જશે.
- છેલ્લા રહેશે તે વિજેતા ગણાશે.

રમત :- કાચબા કૂચ

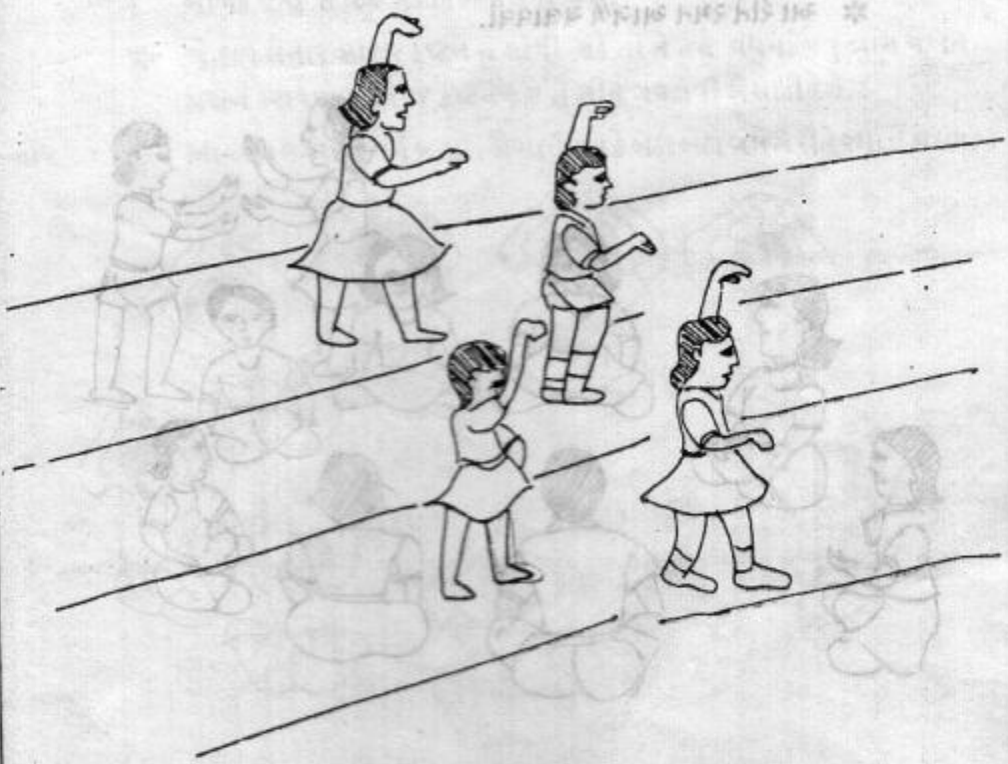
સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૨૫ થી ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બાળકોને હારમાં કાચબા જેવી અદામાં ઊભા રાખવા.
* શિક્ષક સંકેત આપે એટલે અત્યંત ધીમે ધીમે હાથપગ હલાવતાં બધાં બાળકો ચાલવા માડે.
* વચ્ચે રોકાયા વિના જે સૌથી ધીમું એટલે છેલ્લું આવે તે જીતે.
* વચ્ચે રોકાઈ જતું બાળક આઉટ ગણાશે.



રમત :- 'નમસ્તે ગુરુજી'

સ્થળ :- વર્ગખંડ અથવા મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બધા બાળકોને વર્તુળાકારે બેસાડવા
* એક બાળક દાવ લેશે.
* રમત શરૂ થયે દાવ લેનાર બાળક બેઠેલા બાળકોની ફરતે ગોળ ફરશે-દોડશે.
* દોડતાં- દોડતાં બેઠેલા બાળકોમાંથી કોઈ એકના માથા પર ટપલી મારશે.
* ટપલી વાગશે તે બાળક સામ-સામે મળશે ને એકબીજાને 'નમસ્તે ગુરુજી' કહેશે.
* ત્યાર બાદ જે વહેલો પહોંચે તે ખાલી પડેલી એક જગ્યા પર બેસી જશે.
* બાકી રહેલો બાળક દાવ લેશે.
* આ રીતે રમત આગળ ચલાવવી.

રમત :- કેપ્ટન કેપ્ટન દાવ બદલ.

સ્થળ :- વર્ગમાં અથવા વર્ગની બહાર

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો.

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજુઆત :-

* બધાજ બાળકોને વર્તુળકારમાં બેસાડવાં.
* એક બાળકને વર્ગની બહાર મોકલવો.
* વર્ગમાં બેઠેલા બાળકોમાંથી એક બાળકને કેપ્ટન બનાવવો.
* આ કેપ્ટન જે અભિનય કરે તે બધા જ બાળકોએ કરવાનો.
* શિક્ષક બહાર ઊભેલા બાળકને અંદર બોલાવી બધા બાળકોને સૂચના આપશે અને બોલશે-''કેપ્ટન કેપ્ટન દાવ બદલ''આથી જે કેપ્ટન હશે તે અભિનય બદલશે.
* દાવ લેનાર બાળક કેપ્ટન શોધી કાઢશે.
* જો બાળક કેપ્ટન શોધી શકે તો તે વર્ગમાં બેસી જશે અને જે કેપ્ટન બનેલો બાળક હતો તે વર્ગ બહાર દાવ લેવા જશે.
* જો દાવ લેનાર બાળક કેપ્ટન ન શોધી શકે તો તે તેને વધુમાં વધુ ત્રણ વખત પ્રયત્ન કરાવવો પછી જે કેપ્ટન હશે તે ગીત ગવડાવી બેસાડી દેશે.

નોંધ :- આ રમત વર્ગમાં કે વર્ગ બહાર, ઊભા ઊભા કે બેઠા બેઠા ગમે તે રીતે રમાડી શકાય.

રમત :- બંદૂક સ્પર્શ

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

- ✻ બધાં બાળકોને વર્તુળકારમાં ઊભાં રાખવાં.
- ✻ વર્તુળની વચ્ચે બે બાળકોને ઊભા રાખી તેમનામાંથી એકનો ડાબો હાથ અને બીજાનો જમણો હાથ (પંજામાંથી)પકડી બંદૂક બનાવવી.
- ✻ શિક્ષક સૂચના આપે ત્યારે આ બંદૂક બનાવેલા બન્ને બાળકો બીજા બાળકોને બંદૂક અડાડવા દોડશે.
- ✻ બાકીના બાળકો ગોળમાં જ દોડશે.
- ✻ જે બાળકને બંદૂક અડશે તે બેસી જશે.
- ✻ આમ રમતાં -રમતાં જે છેલ્લે વધશે તે વિજેતા ગણાશે.

રમત :- હાથીની સૂંઢ

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- ખંજરી

રજૂઆત :-

* બધા બાળકોને વર્તુળકારે ઊભા રાખી, વચ્ચે એક બાળકને દાવ લેવા ઊભો કરવો.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે દાવ લેનાર બાળક પોતાના ડાબા હાથમાં જમણો હાથ ભરાવી હાથીની સૂંઢનો આકાર બનાવશે.
* આ સૂંઢ વડે બાળકોને પકડવા જશે.
* વર્તુળાકારે ઊભેલાં બાળકો વર્તુળમાં જ દોડશે.
* જે બાળક પકડાઈ જશે તે દાવ લેશે.

રમત :- દોરડીમાંથી પસાર થવું

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- દોરડી, ખંજરી.

રજૂઆત :-

- ✻ બધા બાળકોને સીધી હારમાં ઊભા રાખવા.
- ✻ બે બાળકોને દોરડી પકડીને પાટાથી થોડા અંતરે વચ્ચે ઊભા રાખવા.
- ✻ શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે બધા બાળકોએ આ દોરડી ઓળંગીને પસાર થવું.
- ✻ આમ દોડતાં-દોડતાં જો ખંજરી બંધ થાય અને બાળક દોરડી ઓળંગી ન શકે તેને બેસાડી દેવો.
- ✻ જે બાળક દોરડી ઓળંગી શકે તે ફરીથી દોડશે.
- ✻ આ રીતે રમત આગળ ચાલશે.

રમત :- ફુગ્ગાફોડ

સ્થળ :- મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

સાધન :- ફુગ્ગા, ખંજરી, દોરી.

રજૂઆત :-

* ફુગ્ગા ફુલાવીને દોરી વડે બાંધી તૈયાર રાખવા.
* બધા બાળકોને વર્તુળાકારમાં ઊભા રાખવા.
* એક બાળકના ડાબા પગ પર અને તેની બાજુના બીજા બાળકના જમણા પગ પર ફુગ્ગો બાંધવો.
* બાળકોને સૂચના આપવી કે ખંજરી વાગે ત્યારે વર્તુળની રેખા ઉપર બધાંએ દોડવું.
* દોડતાં દોડતાં દરેકે પોતાના પગનો ફુગ્ગો સાચવવો અને આગળ દોડતા બાળકના પગનો ફુગ્ગો પગ વડે ફોડવો.
* આ રીતે ફુગ્ગા ફૂટતાં ફૂટતાં જેનો ફુગ્ગો નહિ ફૂટે તે બાળક વિજેતા ગણાશે.

www.mspatel09.in

રમત :- બાપુજી કહે

સ્થળ :- વર્ગખંડ અથવા મેદાન

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* શરૂઆતમાં શિક્ષક માત્ર સૂચના આપે અને બાળક એમનું પાલન કરે.
* જેમકે હાથ માથે મૂકો, હાથ ખોળામાં મૂકો, હાથ કાન પર રાખો, હાથ મોં ઉપર મૂકો, હાથ પાછળ રાખો, હાથ ઊંચા કરો, બેસી જાઓ, ઊભા થાઓ વગેરે...
* પછી સાચી રમત શરૂ કરવી.
* જેમાં 'બાપુજી કહે છે' એવું બોલાય તો ક્રિયા કરવાની અન્યથા નહિ કરવાની એવી સ્પષ્ટ સૂચના આપવી.
* પછી હાથ ઉપર કરો, બાપુજી કહે છે બેસી જાઓ, ઊભા થાઓ જેવી સૂચના આપવી.
* બાપુજી કહે છે એવું કહયું ન હોય એવી સૂચનાનું પાલન કરે તે આઉટ થાય.
* છેલ્લે જે બાળક રહે તે વિજેતા ગણાય.

www.shikshanjagat.in

રમત :- બટાટા રેસ
સ્થળ :- મેદાન
સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો.
સાધન :- બટાટા નંગ-૨૫,નાની થેલી અથવા ટોપલી,ખંજરી.
સમય :- ૩૦ મિનિટ
રજૂઆત :-

* પાંચ પાંચ બાળકોની ટુકડી પાડવી.
* મેદાનમાં લંબચોરસ આકારમાં ઊભી રાખવી.
* સામ સામે છેડે બે આડી રેખા દોરવી. આડી રેખા પર ઊભી રેખાની સમાંતર પાંચ બાળકોને હાથમાં થેલી રાખી ઊભા રાખવા.
* આ પાંચ ઊભી રેખી પર પાંચ બટાટા આડા-અવળાં (છૂટા છવાયા) મૂકવા.
* શિક્ષક ખંજરી વગાડે ત્યારે બાળકો દોડી પોતાની રેખાના ખાનામાંથી પાંચેય બટાટા વીણી પોતાની થેલીમાં ભરી મૂળ જગ્યાએ પાછા આવશે.
* આમાં પ્રથમ આવનાર બાળકને જુદા બેસાડી બાકીના બાળકોને તેમની જગ્યા પર બેસાડવાં.
* વારાફરતી બધી ટુકડીઓને આ પ્રમાણે રમાડી દરેક ટુકડીમાં પ્રથમ આવનાર બાળકોને છેલ્લે સાથે રમાડવાં.

નોંધ :- બટાટાને બદલે ફૂલ કે નાના પથ્થર લઇ શકાય. થેલીના બદલે નાની ડોલ કે બાસ્કેટ પણ લઈ શકાય.

રમત :- શ્યામ સુંદર

સ્થળ :- વર્ગમાં કે વર્ગ બહાર

સંખ્યા :- ૨૫ થી ૩૦ બાળકો.

સમય :- ૩૦ મિનિટ

રજૂઆત :-

* બધાજ બાળકોને વર્તુળકારે ઊભા રાખવા.
* દાવ લેનાર બાળકને વચ્ચે ઊભો રાખવો.
* દાવ લેનાર બાળક બોલે 'શ્યામ' ત્યારે બધા બાળકોએ હાથ લાંબા કરી ઊંધા બતાવવા.
* દાવ લેનાર બાળક બોલે 'સુંદર' ત્યારે બધા જ બાળકોએ હાથ સીધા કરી હથેળીવાળો હાથ બતાવવો.
* આમ દાવ લેનાર બાળક ઝડપથી શ્યામ-સુંદર બોલશે તે પ્રમાણે જે બાળક હાથ રાખવામાં ભૂલ કરશે તેને બેસાડી દેવો.
* છેલ્લે સુધી રમી શકે તે વિજેતા ગણાશે.