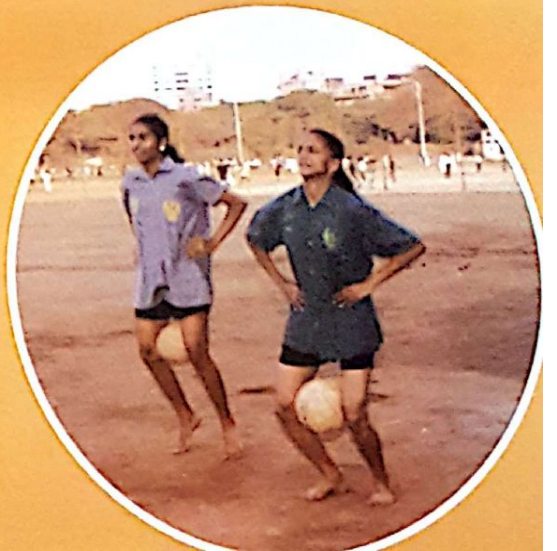
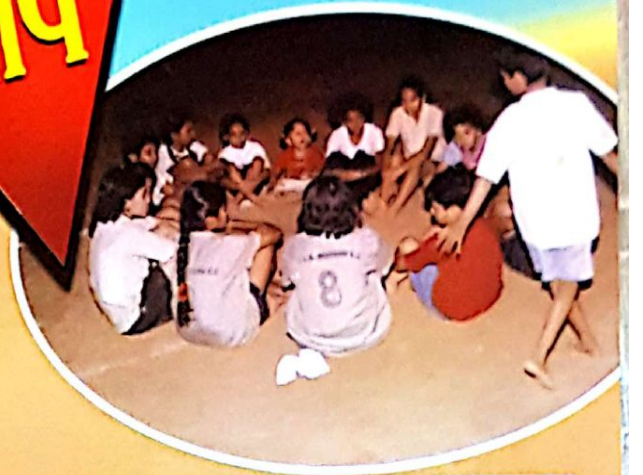


शारीरिक व मानसिक तंदुरुस्तीसाठी...

मेदानी

साधे
सोपे

खेळ



अरुण गो. देशमुख

(क्रीडा शिक्षक,
श्री समर्थ व्यायाम मंदिर,
शिवाजीपार्क, दादर)

प्रस्तावना

‘ खेळ ’ हा जीवनात आवश्यक असणारी बाब आहे. खेळामुळे नुसते शारीरिक फायदेच नाही तर मानसिक, बौद्धिक व जीवनात आवश्यक अशा असलेल्या बऱ्याच बाबी शिकायला मिळतात.

लहानांसाठी ‘ आई ’ हेच एक चालते बोलते खेळणे असते. जेव्हा मुल वाढायला लागते तेव्हा त्याच्या सर्वांगीण विकासासाठी वयोमानानुसार त्याचे खेळ बदलत जातात. अगदी चेंडू ढकलणे ते घोडा-गाडी, तीन पायाची सायकल ते घसरगुंडी, झोपाळ्यावर बसण्यापासून पकडापकडीपर्यंत असे विविध अंगी खेळ तो खेळत असतो. वेळप्रसंगी भातूकली सारखा खेळ एकट्यानेही खेळत त्या मुलांचा विकास होत असतो.

जेव्हा मूल ४-५ वर्षांचे होते तेव्हा त्याला इतरांबरोबर खेळण्यास छोट्या - मोठ्या विविध खेळांची आवश्यकता भासते. या पुस्तकामध्ये प्रामुख्याने ४-५ वर्षांपासून पुढे १८ वर्षांपर्यंतच्या मुलामुलींसाठी छोटे - मोठे विविध खेळ दिलेले आहेत.

सदर पुस्तक वाचण्याअगोदर एक गोष्ट सांगाविशी वाटते की, मी हे पुस्तक मुलांनी मैदानात वा मोकळ्या प्रांगणात जाऊन खेळण्यासाठी लिहिलेले असून त्यांनी नुसते घरात बसून वाचण्यासाठी लिहिलेले नाही.

माझ्या सुदैवाने अगदी नकळत्या वयातच मी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या शाखेत जाऊ लागलो. तेथील असणारी शिस्त, घेतली जाणारी खेळातील वैविधता, बौद्धिक जडणघडण, तसेच प्रेरणादायक माणसांमुळे खेळाची गोडी लागली. वयाच्या ४ थ्या वर्षी शाखेतून मी श्री समर्थ व्यायाम मंदिरामध्ये प्रवेश घेता झालो. श्री समर्थमध्ये जोपासली जाणारी कुटुंब पद्धतीमुळे माझा विविध खेळांशी जवळून संबंध आला.

खेळ खेळता खेळता कार्यकर्ता व प्रशिक्षक केव्हा झालो ते कळलेही नाही. श्री समर्थमध्ये घेतल्या जाणाऱ्या विविध शिबिरांमधून मला विविध खेळ पहायला मिळाले, शिकायला मिळाले. दरवर्षी उन्हाळी सुटीत श्री समर्थ व्यायाम मंदिर वासंतिक शिबिराचे आयोजन करते, ज्यात हजारोवर मुलांचा सहभाग, शे-दोनशे प्रशिक्षक असा ताफा असतो. हा पसार सांभाळताना छोट्या शिक्षकांना साधनांसहित व साधनांविरहित खेळ व व्यायाम प्रकारातून त्यांना दिलं जाणाऱ्या प्रशिक्षणातून मला बरंच काही शिकायला मिळालं !

विविध खेळामधून मुलांना वेगवेगळीं प्रेरणा मिळते. थकलेल्या मुलाला त्याचा आवडीचा खेळ पुन्हा शक्तिदायक ठरतो व तो त्याच्याही नकळत थकलेला असतानाही खेळत रहातो.

अर्थात छोट्यांचे आवडते खेळ मोठ्यांनाही आवडतील असा काही नियम नाही. त्यामुळे

साधारणतः ३ टप्प्यांमध्ये वर्गीकरण करून खेळ दिलेले आहेत. यातील प्रत्येक खेळ कोणत्या वयोगटातील मुले / मुली खेळू शकतात ते मी माझ्या निरीक्षणातून ठरविलेले असून हे माझं वैयक्तिक मत आहे.

खेळांमुळे शरीरात एक प्रकारची उर्जा व चैतन्य निर्माण होते. उत्कंठा वाढवणाऱ्या कोणत्याही खेळाच्या अंतिम क्षणात अथवा अटीतटीच्या लढतीत नुसता खेळाडूनाच नव्हे तर बघणाऱ्या प्रेक्षकांनाही मनमुराद आनंद लुटायला मिळतो.

सामान्यतः प्रत्येक मुल खेळाडू बनून मैदानात उतरत नाही अशा मुलांना मी दिलेले हे खेळ उपयुक्त आहेत. प्रत्येक लहान मुलाने नियमितपणे काही वेळ खेळ खेळल्यास त्याची नैसर्गिक वाढ व्यवस्थितरित्या होते.

या पुस्तकांत मी लहान मुलांसाठी बॅटे व उभे अशा दोन वर्गीकरणात खेळ मांडलेले आहेत. सामान्यतः मोठ्यांसाठीचेही उभे खेळ मी दिलेले आहेत. चेंडूचा वापर करून खेळण्याचे खेळ देतानाच शेवटी अवघड अर्थात झटापटीचे (स्पर्हीदायक) खेळ दिलेले आहेत. या सर्व खेळांमध्ये झटापटीच्या खेळात शिक्षक / पंच हा स्पर्धेवर नियंत्रणासाठी लागतोच हे आपण लक्षात ठेवलं पाहिजे.

बाकी आपल्याला हे पुस्तक नक्कीच आवडेल अशी मला खात्री वाटते. हे पुस्तक लिहिताना माझ्या आईवडिलांनी, पत्नीने, मुलीने व बहिणीने सदैव सहकार्य दिले. श्री समर्थ व्यायाम मंदिराचा परिवार यांचा पाठिंबा तर प्रकाशक अनिल फडके यांच्या प्रोत्साहनामुळे पुस्तक लिहिणे फारच सोपे झाले. या पुस्तकासाठी छयाचित्रे श्री. रमेश नाटेकर यांनी अत्यंत उत्तमरित्या काढली. श्री. समर्थचे खोखो विभागातील अनेक खेळाडूंनी सदर छयाचित्रात सहभाग घेतला.

पुस्तकातला बहुतांश भाग गुजरात राज्यातील मेहसाणा येथे झालेल्या राष्ट्रीय किशोर / किशोरी खोखो स्पर्धेच्या वेळेस लिहिलेला आहे. पुस्तकासाठी खेळ सुचवणाऱ्या त्या स्पर्धेतील अनेक खेळाडूंचा तर प्रामुख्याने कु. क्रांती खांडेकर व कु. स्नेहा नेवाळकर यांचा तसेच या पुस्तकाचे मुद्रण दोष तपासण्याचे काम श्री. मनोहर साळवी यांनी केले त्यांचा या पुस्तक लिखाणाच्या निमित्ताने मी ऋणी आहे.

अर्थात सर्वात शेवटी व महत्वाचे ते वाचकांचे आभार. आपण दिलेल्या प्रेमामुळे व सातत्याने पाठवित असणाऱ्या पत्रांमुळे नवीन विषयांवर पुस्तक लिहीण्यास प्रेरणा मिळते व आनंदही वाटतो. आपले सर्वांचे प्रेम असेच खुलत जावे ही ईश्वरचरणी प्रार्थना. हरि ॐ.

अॅड. अरुण गो. देशमुख.

अनुक्रमणिका

लहान मुलांसाठी बसून खेळण्याचे खेळ

९-१४



- १) लिडर लिडर चेंज चेंज
- २) रुमाल टाकून पळणे
- ३) गोष्ट तयार करणे
- ४) पोस्टमन-पोस्टमन
- ५) राजधान्या-राज्य, इत्यादि ओळखणे
- ६) नावांच्या भेंड्या
- ७) शब्द देऊन वाक्य / गाणे म्हणणे
- ८) ३-५ अंकांचा हरिॐ जपनाम खेळ
- ९) उलट-सुलट संख्या
- १०) प्लीज चेंज
- ११) होकार-नकार
- १२) व्यक्ति ओळखवा
- १३) मित्रास ओळखणे

छोट्या मुलांनी उभ्याने खेळायचे खेळ

१५-२१

- १) दगड की माती
- २) डोंगराला आग लागली
- ३) शिवाजी म्हणतो
- ४) बदक-बगळा-बेडूक
- ५) काठी-पकड
- ६) वाघ-शेळी
- ७) तळ्यात मळ्यात
- ८) विष-अमृत
- ९) आंधळी कोशिंबीर
- १०) दरोडेरवोर-चोर-मारेकरी
- ११) वाघोबा वाघोबा किती वाजले ?



लहान मुलांनी खेळण्याचे खेळ

२१-२७



- १) रुमाल पळवणे
- २) कांदा फोडी
- ३) सुई-दोरा
- ४) गोलातली लंगडी
- ५) राम - रावण
- ६) खेकडा पकड
- ७) गचके (सागरगोटे)

- ८) काठी फिरवणे
९) चिपन्या
१०) सारवळी

२८-३५

चेंडूचा वापर करीत खेळण्याचे खेळ

- १) डॉज बॉल
२) चेंडू झेलणे
३) चेंडू आपटून झेलणे
४) चेंडू फेकी
५) आबा-धुबी
६) चेंडू बरोबर धावत जाऊन पकडणे
७) पायात चेंडू व Telly Match मध्ये चेंडू
८) काठीने चेंडू टोलवणे
९) शेपटास चेंडूमार
१०) चेंडू भक्षण
११) ढकल चेंडू



मोठ्या मुलांनी खेळण्याचे खेळ

३५-४३



- १) लंगडी
२) उभा खो-खो
३) बैठा खो-खो
४) कंबड्डी
५) चोर शिपाई
६) रस्सी खेच
७) संगीत खुर्ची
८) संगीत घड्याळ/ बसस्टॉप इ.
९) कृत्रिम प्रस्तरारोहण

चेंडूच्या सहाय्याने खेळण्याचे सांघिक खेळ

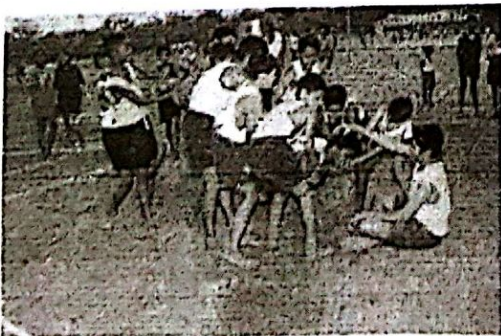
४४-४९

- १) चेंडूचे दहा पास
२) व्हालीबॉल
३) पाठीस चेंडूमार
४) फूटबॉल
५) चेंडू-फळी
६) लगोरी



झटापटीचे खेळ

४९-५६



- १) गुरु-शिष्य
२) मेंढ्याचा रेटा
३) जहाज फोडी
४) घोडे-स्वारी
५) ये दिल्ली किसकी है ?
६) कोंबडा झुंज
७) घोडेस्वार झुंज
८) कारगिल सीमारेषा

लहान मुलांसाठी बसून खेळण्याचे छोटे खेळ

(बैठे खेळ)

१) लिडर - लिडर चेंज-चेंज

मुलांनी गोलाकार बसून एक गोल करावा. एकावर राज्य असेल, त्याला न समजता गोलातील मुलांनी त्यांच्यातील एकाला ' लिडर ' (नेता) बनवावे. मग लिडर बसल्या-बसल्या जसे करेल तशी बाकीची सर्व मुले त्याच्यापाठोपाठ करायला लागतील. उदा. लिडरने डावा कान डाव्या हाताने धरला की बाकी सर्व तेच करतील मग समजा त्याने मांडी थोपटण्यास सुरुवात केली तर बाकीचेही तसेच करतील. आता या खेळात ज्याच्यावर राज्य आहे तो या बसलेल्या मुलांच्या भोवती फिरत यांच्यातील नेता कोण ते तीन प्रयत्नात ओळखायचा प्रयत्न करेल. यावेळी सर्व मुले " लिडर-लिडर चेंज-चेंज " चा सातत्याने पुकारा देत असतील. तीन प्रयत्नात नेता ओळखला गेल्यास त्या नेत्यावर राज्य येईल. ओळखता आलं नाही तर लिडर (नेता) जी शिक्षा देईल ती त्याला घ्यावी लागेल. छोट्या मुलांचा हा एक लाडका खेळ आहे.

२) रुमाल टाकून पळणे

सर्व मुलांनी एका गोलात बसावे. एकावर राज्य असेल, त्याच्या हातात रुमाल असेल. त्याने मुलांच्या गोलाभोवती फेरी मारत जायचे. मग बसलेल्या मुलांच्या नकळत कोणत्याही एका मुलाच्या मागे तो रुमाल ठेवून गोलाभोवती चक्कर मारत तो रुमाल ज्याच्यामागे टाकला आहे त्याच्या जागेकडे येऊन बसेल. जर तो मुलगा पूर्ण फेरी होऊन आल्यावरही उठला नसेल तर त्यास फेरी मारणारा धपाटा मारेल. जर रुमाल ज्याच्यामागे टाकला आहे त्याला आपल्यामागे रुमाल फेकला आहे असे कळले तर त्याने टाकणाऱ्या खेळाडूला त्याच्यामागे धावत टाकणारा मुलगा त्याच्या रिकाम्या झालेल्या जागेत फेरी



मारत येऊन बसायच्या अगोदर हात लावून बाद करेल. जर तो यशस्वी झाला तर ज्या मुलावर राज्य होते त्याच्यावरच परत राज्य येईल. जर पकडणारा यशस्वी झाला नाही तर पकडणाऱ्यावर राज्य येईल व खेळ पुन्हा सुरु होईल. या खेळामुळे मुले हुशार, सावध व गतिमान होतात.

३) गोष्ट तयार करणे

या खेळामध्ये पहिला मुलगा कोणताही एक वाक्य सांगतो. उदा. " गावात एकदा चोर आला " आता पुढच्या मुलावर त्या वाक्याशी सुसंबंधित व गोष्ट तयार करण्यास पोषक वाक्य सांगावे लागते. जर त्याला सांगता आले नाही किंवा पुढचे वाक्य गोष्टीस / अगोदरच्या वाक्यास पोषक नसल्यास तर तो बाद ठरतो. उरलेली मुले ती गोष्ट पुढे खेचत जातात. या खेळात राजा, भूत, युद्ध, जंगल इत्यादि, असे हमखास रंगणारे व गोष्टीस पोषक असणारे विषय आल्यास गोष्ट रंगत जाते. शेवटी शेवटी जलदगतीने गोष्ट तयार करत जावी. बाद झालेल्यांनी तयार होत जाणाऱ्या गोष्टीचा आनंद लुटावा. या खेळामुळे मुलांचे शब्दांचे ज्ञानभांडार वाढते. जर शिक्षक असेल तर चुकीचे वाक्य तो सुधारून सांगू शकतो.

४) पोस्टमन - पोस्टमन

मुलांनी गोलाकार बसावे. एकावर राज्य असेल त्याला पोस्टमन म्हणावे. आता गोलातल्या मुलांनी एका पाठोपाठ गावे - शहरे यांची नावे घेत जायचे. प्रत्येक मुलाने आपण सांगितलेले शहर/गावाचे नाव लक्षात ठेवावे. आता जसे आपण आपल्या गावांची नावे लक्षात ठेवणे आवश्यक असते तसे दुसऱ्यांनं घेतलेल्या गावांची नावे लक्षात ठेवून मध्येच एकाने अचानकरित्या नांव घेतलेल्या गावाचे नांव घेऊन " पोस्टमन-पोस्टमन येथे जाऊन पत्र टाक " असे म्हणावे. त्यावेळी ज्याच्यावर राज्य आहे त्याने ते गाव ज्या मुलाने सांगितले आहे त्या मुलाच्या समोर उभे रहायचे व त्याला तीन चापट्या द्याव्यात. या खेळामुळे शब्दांचे ज्ञानभांडार तसेच स्मरणशक्तिस चालना मिळते.

५) राजधान्या-राज्य/राष्ट्र...इत्यादि ओळखणे

सर्व मुलांनी गोलाकार बसावे. त्यानंतर कोणीही एकाने मध्ये येऊन राजधानी सांगावी इतरांनी त्यावरून तो देश/राज्य सांगावे. उदा. टोकियो - जपान, मुंबई - महाराष्ट्र वरील गोष्ट उलट पण विचारली जाऊ शकते. उदा. भारत - (राजधानी) दिल्ली. याचप्रकारे कोणत्याही गावचे/शहराच्या ऐतिहासिक घटना, इमारती सांगाव्यात व त्यावरून इतरांनी ते गाव/शहर ओळखत जायचे.

या खेळाने सहभागी झालेल्या सर्वांचे सामान्यज्ञान, भूगोल, इतिहासाचे ज्ञान वाढण्यास मदत होते.

६) नांवांच्या भेंड्या

नांवांच्या भेंड्यामध्ये शहराची वा गावांची नावे किंवा व्यक्तींची नावे-आडनावे अंतर्भूत आहे. यात सर्व मुलांना गोल करून बसण्यास सांगावे. त्यानंतर समजा नांव-आडनावांच्या भेंड्यांची सुरुवात झाली तर पहिला एक नांव घेईल त्या नावाच्या शेवटच्या अक्षराने सुरुवात होणारे नांव पुढच्याने घ्यायचे आहे. कोणतेही नांव/आडनांव परत (पुन्हा) घेता येणार नाही. जर मुलाने घेतलेले नांव पुन्हा घेतले तर तो बाद ठरेल. तसेच ज्या मुलाला नांव घेण्यास पाच सेकंदापेक्षा अधिकवेळ लागल्यास तो बाद ठरेल.

या खेळाने खेळणाऱ्यांचे सामान्यज्ञान वाढते.

७) शब्द देऊन वाक्य/गाणे म्हणणे

दोन समान गट करावे. एका गटाने दुसऱ्या गटास एक शब्द सांगून त्याचे ऐतिहासिक संदर्भ देऊन वाक्य बनवण्यास सांगावे. लोकमान्य टिळक - स्वराज्य -उत्तर " स्वराज्य माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे आणि तो मी मिळवणारच " ओळखणाऱ्या गटास दहा गुण.

दुसऱ्या भागात खेळ गाण्यांचा आहे. यात कोणताही एक शब्द एका गटाने द्यावा. समोरच्या गटाने तो शब्द त्या गाण्याच्या मुखड्यात असेल असे पाहून गावे. गाता आले नाही तर त्यांच्यावर एक भेंडी (वजा गुण एक)

या खेळांमध्ये प्रामुख्याने स्मरणशक्ती व एकत्र सहवास व मनोरंजन अनुभवायास मिळते.

८) ३-५ अंकांचा हरि-ॐ जपनाम खेळ

३-५ अंकांचा हरि ॐ जपनाम खेळण्यासाठी सर्वांनी गोलाकारात बसावे. त्यानंतर १ पासून पुढे अंक मोजण्यास प्रारंभ करावा. यात ३ च्या गुणाकारात येणाऱ्या ३,६,९,१२... अंकाच्यावेळी त्या अंकाऐवजी " हरि " उच्चारवे तर ५ च्या गुणाकारात येणाऱ्या ५,१०,१५,२०... ला " ॐ " उच्चारवे यात ३ व ५ दोहोंच्या गुणाकारात येणारे १५,३०...ला " हरि ॐ " उच्चारवे. ज्या ठिकाणी हरि/ॐ म्हणायचे तिथे जर अंक उच्चारला गेला तर तो अंक म्हणणारा बाद ठरेल. मग परत १ पासून सुरुवात करावी. एकदा जम बसला की जलदगतीने या पद्धतीने अंक मोजण्यास प्रारंभ करावा. साध्या अंकालासुद्धा चूका होत जातात व सर्वांचे अभ्यास व मनोरंजन होते. बऱ्याचदा २५ आकड्यापर्यंत मोजत जाण्यासाठीसुद्धा प्रयास पडतात.

या खेळामुळे अंक गणितात मुले गतिमान बनतात.

९) संख्या उलट-सुलट (टाळी वाजता) म्हणणे

गोलाकारात मुले बसल्यावर मुले १ पासून पुढे अंक मोजण्यास सुरु करतील. अंक म्हणताना एक मुलगा टाळी वाजवेल. टाळी वाजल्यावर अंक उलट पद्धतीने पुढे म्हणत जाईल. उदा. १-२-३-४-(टाळी) ३-२-१-(टाळी) २-३-४-५... उलट म्हणताना टाळी पडल्यास परत सुलट पद्धतीने म्हणत जातील. यात अंक ऐवजी अंकांचा पाढा घेण्यास

हरकत नाही. उदा. ३ चा पाढा ३-६-९-१२-१५-टाळी-१२-९-६-टाळी-९-१२-१५-१८
या खेळाने मुले गणितात गतिमान होण्यास मदत होते.

१०) प्लीज चेंज

मुलांनी गोलाकार बसावे. त्यानंतर एकजण म्हणेल " Click Click " पुढच्याने विचारायचे " कोणसा Click ? " पहिल्याने सांगायचं " वाला-वाला " त्यानंतर गोलात एकापाठोपाठ रांगेने प्रत्येकजण न थांबता शेघट वाला ने होणारे शब्द सांगतील उदा. दुधवाला, पेपरवाला, पाववाला इत्यादि... यात पुढच्या सांगणाऱ्याने मागचा कोणताही ' वाला ' परत म्हणायचा नाही. उदा. एकाने पाववाला म्हटले आहे तर तो राऊंड संपेपर्यंत पुढच्याने पाववाला म्हणता कामा नये किंवा आठवत थांबल्यास तो बाद ठरेल. मग मध्येच कोणीतरी " Please Change " असे म्हटल्यास पुढच्याने " Girls Name " किंवा " Boys Name ", "Soaps Name " असे सांगवे मग ज्या गोष्टींची नांवे मागितली त्या गोष्टींची नांवे घेत जायचे मग परत कोणाला बदल पाहिजे असल्यास तो " Please Change " बोलेल. हा खेळ मुली आवडीने खेळतात. नीट खेळल्यास ८वी-९वी पर्यंतच्या मुली या खेळात सहज रमू शकतात.

या खेळाने मनोरंजन होते. तसेच सामान्यज्ञान वाढते.

११) होकार - नकार

मुलांनी गोलाकार बसावे. त्यातील एकावर राज्य असेल. तो मध्ये उभा राहून कोणत्याही मुलाला कोणताही प्रश्न विचारेल. त्याला त्या मुलाने लगोलग उत्तर द्यावे. मात्र उत्तर देताना त्या मुलाने " हो अथवा नाही " हे शब्द टाळून उत्तर द्यावयाचे आहे. त्यामुळे उत्तर देताना हे शब्द बोलले गेल्यास तो मुलगा बाद होईल व असे करत करत जो शेवटी राहिल तो जिंकेल.

या खेळामुळे शब्द भंडार वाढते, झटपट उत्तर देता येते (हजरजबाबीपणा) व स्मरणशक्तीही वाढते.