गीत-कविताएं
आंगनबाड़ी की

आओ आओ
आंगनबाड़ी आओ
मुन्ना आओ
मुन्नी आओ
सब बच्चो
को लाओ
आंगनबाड़ी केन्द्र

प्रस्तावना

बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास छः वर्ष की आयु तक तेजी से होता है। इसके लिए जरुरी है कि उन्हें सम्पूर्ण पोषण सहित, प्रेम और ज्ञान भी मिले। हमारी आंगनबाड़ियां प्रेम, पोषण और ज्ञान, तीनों का समावेश हैं। जहाँ एक तरफ आंगनबाड़ी में मिलने वाला पोषाहार बच्चों को पोषित करता है वहीं दूसरी तरफ यहाँ मिलने वाला ज्ञान उनके मानसिक विकास में मदद करता है। बच्चे को मिलने वाले प्रारंभिक ज्ञान को सरल और रोचक कविताओं और गीतों के माध्यम से आंगनबाड़ी कार्यकर्ता द्वारा पढ़ाया जाता है।

इस पढ़ाई को रोचक बनाने के लिए आंगनबाड़ी कार्यकर्ता कभी चूहा बन जाती हैं तो कभी हाथी। सूरज, चंदा, माँ, बच्चा, मोटर गाड़ी, मामा, पुलिस और पता नहीं कितने ही किरदार आंगनबाड़ी कार्यकर्ता द्वारा निभाए जाते हैं। गीत-कविताओं में शामिल इन किरदारों के माध्यम से ही बच्चे को शरीर के अंगों के नाम और उनके कार्यों के बारे में ज्ञान होता है। साफ-सफाई की आदतें शुरु की जाती है, जैसे प्रतिदिन नहाना, मंजन करना, हाथ धोना, कसरत करना, अच्छा पोषित भोजन करना। पर्यावरण, गणित, विज्ञान, घर-परिवार और रिश्तों का ज्ञान भी इन गीत-कविताओं में शामिल रहता है।

'गीत कविताएं आंगनबाड़ी की' कोलायत की आंगनाबड़ी कार्यकर्ताओं का सम्मिलित प्रयास है। इस किताब में प्रकाशित गीत-कविताओं को चयनित करने में इन आंगनाबड़ी कार्यकर्ताओं ने योगदान किया।

राज कंवर, छिनेरी
रोशनी देवी, खारिया बास
संपत देवी, नैणियां
सुनीता, दादू का गांव
रामप्यारी, दासौड़ी बी
शर्मिला देवी, गोलरी
दुर्गा, मढ़-सी
रेखा शर्मा, झझू-नाथोतान बास
सरस्वती देवी, राणेरी
नीना, सियाणा-डी
मूली कंवर, बेरा देदावतान
गंगा सेन, नोखड़ा-बी
गीता देवी, कोलायत-डी
खेतू, कोलासर-ए
सूवटी देवी, दियातरा-ए
मीना कंवर, खारिया पतावतान
दीपक कंवर, कोलायत-एफ
उर्मिला, कोलासर-बी
अनूरेखा, शंभू का भुर्ज
सुमन शर्मा, बीठनोक-ए
दुर्गावती पुरोहित, झझू-ए
अनपूर्णा, कोटडी-सी
संतोष देवी, टोकला
छगन कंवर, खिखनिया कुंडलियान
गायत्री देवी, सेवड़ा-ए
भंवरी कंवर, खिखनिया पट्टा
अनीता देवी, लोहिया
कैलाश कँवर, सियाणा-सी
मैना कँवर, मण्डाल चारणान-बी
शर्मिला देवी, गोलरी

हम इन सभी कार्यकर्ताओं का आभार मानते हैं। आशा है कि वे इस किताब का पूरा उपयोग करेंगी। इसी आशा के साथ...

रामप्रसाद हर्ष

सरस्वती हम बच्चे तेरे

सरस्वती हम बच्चे तेरे अब तो तुम मुस्का दो।
माँ! हम गाएं तुम बीन बजा दो।
हम नाचें तुम ताल मिला दो।
हम रोयें तुम गले लगा लो।
हम गिर जाएं तो हमें उठा लो।
उतर हंस से आओ माँ।
सरस्वती हम बच्चे तेरे अब तो तुम मुस्का दो माँ।

प्रभु मेरा जीवन हो सुन्दर

प्रभु मेरा बचपन हो सुन्दर।
जगना सुन्दर, सोना सुन्दर।
घर का कोना-कोना सुन्दर।
प्रभु मेरा जीवन हो सुन्दर।
तन हो सुन्दर मन हो सुन्दर।

हे ईश्वर हे ईश्वर

हरी डाल पर किसका घर?
कुहूं कुहूं कोयल का घर।
पानी में है किसका घर?
चांदी सी मछली का घर।
धरती पर है किसका घर?
तेरा-मेरा सबका घर।
सभी जगह पर किसका घर?
रखवाले ईश्वर का घर।
हे ईश्वर हे परमेश्वर।
इस धरती पर सबका घर

उठो बच्चों हंसते हंसते

उठो बच्चों हंसते हंसते, धरती माँ को करो नमस्ते।
उठो बच्चों हंसते हंसते, दादी जी को करो नमस्ते।
उठो बच्चों हंसते हंसते, दादाजी को करो नमस्ते।
उठो बच्चों हंसते हंसते, पापाजी को करो नमस्ते।
उठो बच्चों हंसते हंसते, माताजी को करो नमस्ते।

चंदा के घर जाएंगे

सूरज के देश में चंदा के गांव
हम सैर करने जाएंगे हम सैर करने जाएंगे।
तारों की बारात में हम सैर करने जाएंगे।
मामा के घर जाएंगे, मुन्ना को ले जाएंगे।
आप खाएं थाली में, मुन्ना को दे प्याली में।
प्याली गई टूट, मुन्ना गया रूठ।
मुन्ना को मनाएंगे, चंदा के घर जाएंगे।

कौन बड़ा है, कौन है छोटा

आओ बच्चो तुम्हें दिखाएं
कौन बड़ा है, कौन है छोटा?
मोर बड़ा है, तोता छोटा।
आओ बच्चो तुम्हें दिखाएं
कौन बड़ा है, कौन है छोटा?
बड़ा पेड़ है, छोटा पौधा।
आओ बच्चो तुम्हें दिखाएं
कौन बड़ा है, कौन है छोटा?
थाली बड़ी कठोरा छोटा।

आओ बादल काले बादल

आओ बादल काले बादल, आओ थोड़ा झूम के।
संग में ठंडी हवा लाओ, लाओ जरा झूम के।
दूर कहीं धोरे पर पेड़ नजर आए
धीरे-धीरे मन मेरा वहां चला जाए ।
आओ बादल काले बादल, आओ जरा झूम के।
दूर कहीं पंक्षी की टोली नजर आए
धीरे-धीरे मन मेरा वहां चला जाए ।
दूर कहीं आंगनबाड़ी खुली नजर आए
धीरे-धीरे मन मेरा वहां चला जाए ।
आओ बादल काले बादल, आओ थोड़ा झूम के।
संग में ठंडी हवा लाओ, लाओ जरा झूम के।

फूल खिला भाई फूल खिला

फूल खिला भाई फूल खिला।
कौन आया फूल खिला।
मैडम जी आए फूल खिला।
मुन्नी आई फूल खिला।
चुन्नी आई फूल खिला।
नंदू आया फूल खिला।
चंदू आया फूल खिला
फूल खिला भाई फूल खिला।
लग रहे हैं कितने सुंदर
रंग-बिरंगे फूल सुंदर
नीले-पीले, लाल-गुलाबी
फूल खीले हैं सुंदर-सुंदर

हाथी आया

हाथी आया पूंछ हिलाता।
मोटा-मोटा पेट हिलाता।
हाथी आया पूंछ हिलाता।
लंबी-लंबी सूंड नचाता।
हाथी आया पूंछ हिलाता।
छोटे-मोटे पैर बजाता।
हाथी आया पूंछ हिलाता।
लंबे-लंबे कान हिलाता
हाथी आया पूंछ हिलाता।

हाथी दादा

हाथी दादा, पहन लबादा
दावत खाने आए
पीली पगड़ी, काली ऐनक
पहन बहुत इतराए।

हाथी

धमक-धमक कर आता हाथी।
धमक-धमक कर जाता हाथी।
जब पानी में जाता हाथी।
भर-भर सूंड नहाता हाथी।
कितने केले खाता हाथी?
ये तो नहीं बताता हाथी।

चिड़िया

चिड़िया रानी आओ ना।
अपना गीत सुनाओ ना।
हम तो खाते हलवा पूड़ी।
तुम भी आकर खाओ ना।

चिड़िया

चिड़िया मुझे बना दो राम।
सुन्दर पंख लगा दो राम।
डाल डाल पर गाऊंगी।
मीठा गीत सुनाऊंगी।
अंबर में उड़ जाऊंगी।
सबका मन बहलाऊंगी।

खरगोश

खरगोश बाग में रहता है।
गाजर मूली खाता है।
लंबी दौड़ लगाता है।
उसको केला भाता है।

बकरी

बकरी मेरी काली है।
दूध देने वाली है।
दूध पीऊंगा-बड़ा बनूंगा।
आंगनबाड़ी जाऊंगा।
पोषाहार खाऊंगा।
शिक्षा लेकर आऊंगा।

मछली

मछली जल की रानी है।
जीवन उसका पानी है।
हाथ लगाओ डर जायेगी,
बाहर निकालो मर जाएगी।

रंग-बिरंगी तितली

उड़ी तितलियां काली-पीली।
और मोर की गर्दन नीली।
लाल चोंच का सुन्दर तोता।
हरी डाल पर सोता-जगता।

मुझको जगाया

मैं सो रही थी मुझे घड़ी ने जगाया
बोली टन टन टन
मै सो रही थी मुझे चिड़िया ने जगाया
बोली चें चें चें
मै सो रही थी मुझे तोते ने जगाया
बोला टें टें टें
मै सो रही थी मुझे बछड़े ने जगाया
बोला बाँ बाँ बाँ

एक एक एक...

एक एक एक नाक हमारी एक।
दो दो दो आंख हमारी दो।
तीन तीन तीन तिपाई के पहिए तीन।
चार चार चार बकरी की टांगे चार।
पाँच पाँच पाँच हाथ की अंगुलियां पाँच।
छः छः छः मक्खी की टांगे छः।
सात सात सात सप्ताह के दिन सात।
आठ आठ आठ रंगोली के गोट आठ।
नौ नौ नौ नवरात्रि के दिन नौ।
दस दस दस रावण के सिर दस।

एक दो...

एक दो, कभी ना रो।
तीन चार, खाना खा।
पांच छः, मिल कर रह।
सात आठ, पढ़ लो पाठ।
नौ दस, जोर से हंस।

एक मोटा हाथी

एक मोटा हाथी झूमके चला, मकड़ी के जाल में जा के फंसा।
मकड़ी के जाल को देख के हंसा, दूसरे हाथी को इशारा किया।
दूसरा हाथी झूमके चला, मकड़ी के जाल में जा के फंसा।
मकड़ी के जाल को देख के हंसा, तीसरे हाथी को इशारा किया।
तीसरा हाथी झूमके चला, मकड़ी के जाल में जा के फंसा।
मकड़ी के जाल को देख के हंसा, चौथे हाथी को इशारा किया।
चौथा हाथी झूमके चला, मकड़ी के जाल में जा के फंसा।
मकड़ी के जाल को देख के हंसा, पांचवें हाथी को इशारा किया।

मेरी अंगुली, मेरा पैर

मेरी दो अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी तीन अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी चार अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी पांच अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी छः अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी सात अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी आठ अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी नौ अंगुली, एक पैर नाचता है।
मेरी दस अंगुली, दोनों पैर नाचते हैं।

एक राजा का राजकुमार

एक राजा का राजकुमार, दो दिन से पड़ा बीमार।
तीन महात्मा सुनकर आए, चार दिनों की पुड़िया लाए।
पाँच पाँच घंटों घोट पिसाया, छः छः घंटे बाद पिलाया।
सातवें दिन आंखें खोली, आठवें दिन रानी से बोला।
नवें दिन में ताकत आई, दसवें दिन में दौड़ लगाई।

नन्हें-मुन्ने बच्चे

नन्हें-मुन्ने बच्चे, प्यारे-प्यारे बच्चे।
नाक पकड़ो बच्चो और तालियां बजाओ।
नन्हें-मुन्ने बच्चे, सुन्दर-सुन्दर बच्चे।
कान पकड़ो बच्चो और कूद के दिखाओ।
नन्हें-मुन्ने बच्चे अच्छे-अच्छे बच्चे।
आंख झपकाओ बच्चो और घूम के दिखाओ।
नन्हें-मुन्ने बच्चे अच्छे-अच्छे बच्चे।
दांत दिखाओ बच्चो और तालियां बजाओ।

नन्हें-मुन्ने बच्चे, अच्छे-अच्छे बच्चे।
गर्दन घुमाओ बच्चो और कूद के दिखाओ।
नन्हे-मुन्ने बच्चे, अच्छे-अच्छे बच्चे।
हाथ को घुमाओ और चुटकी बजाओ।
नन्हे-मुन्ने बच्चे, अच्छे-अच्छे बच्चे।
कमर को हिलाओ और पीछे मुड़ जाओ।
नन्हे-मुन्ने बच्चे, अच्छे-अच्छे बच्चे।
अपने पांव थपथपाओ और कूद के दिखाओ।
नन्हे-मुन्ने बच्चे प्यारे-प्यारे बच्चे।

अच्छी आदत रोज की

आओ बच्चो तुम्हें सिखाएं
अच्छी आदत रोज की।
समय से उठना शौच को जाना
डालो आदत रोज की।
आओ बच्चो तुम्हें सिखाएं
अच्छी आदत रोज की।
नित्य रोज तुम मंजन करना,
दाँतों की तुम रक्षा करना
मुंह की बदबू दूर भगा के
दाँतों को कीड़ों से बचाना।
ठंडे जल से आंखें धोना
डालो आदत रोज की।
आओ बच्चो तुम्हें सिखाएं
अच्छी आदत रोज की।
मल-मल कर तुम रोज नहाओ
बालों को तुम रोज संवारो
कपड़े साफ पहनकर आओ
खाज-खुजली से खुद को बचाओ।
आओ बच्चो तुम्हें सिखाएं
अच्छी आदत रोज की।
अच्छी आदत जिंदाबाद।।
कान शरीर के अंग अनमोल
इनकी सफाई करना गोल
कभी ना डालो कान में तिनका
फट जाएगा नाजुक पर्दा
बहरेपन से बचना हो तो
इन बातों का रखना ध्यान।
आओ बच्चो तुम्हें सिखाएं
अच्छी आदत रोज की।
लंबे नाखून में भरता मैल
जिससे कीटाणु जाते फैल
मैल से पेट में कीड़ा पनपे
दस्त आने में आकर धमके।
हाथ धोकर खाना खाओ
डालो आदत रोज की।
आओ बच्चो तुम्हें सिखाएं
अच्छी आदत रोज की।
अच्छी आदत जिंदाबाद।
अच्छी आदत जिंदाबाद।।

हम आंगनबाड़ी जायेंगे

हम आंगनबाड़ी जाएंगे, हम आंगनबाड़ी जाएंगे।
पोषाहार लायेंगे, हम पोषाहार लायेंगे।
इसको खाकर तंदुरूस्त हो जाएंगे, हम तंदुरूस्त हो जाएंगे।
टीकाकरण करवाएंगे, हम टीकाकरण करवाएंगे।
कुपोषण दूर भगाएंगे, हम कुपोषण दूर भगाएंगे।
शालापूर्व शिक्षा पाएंगे, हम शालापूर्व शिक्षा पाएंगे।
अपना ज्ञान बढाएंगे, हम अपना ज्ञान बढाएंगे।
अच्छे बच्चे बन जाएंगे, हम अच्छे बच्चे बन जाएंगे।
स्कूल पढ़ने जाएंगे, हम स्कूल पढ़ने जाएंगे।
आंगनबाड़ी जाएंगे, हम आंगनबाड़ी जाएंगे।

आंगनबाड़ी जाऊंगी

आंगनबाड़ी जाऊंगी, बच्चों को बुलाऊंगी।
पोषाहार खिलाऊंगी, खेल भी खिलाऊंगी।
साफ हाथ धुलाकर, बच्चों को खिलाऊंगी।
बच्चों को खिलाऊंगी, साथ में पढाऊंगी।
बच्चों को अच्छी-अच्छी कहानियाँ सुनाऊंगी।
कविताएं बुलवाऊंगी, गिनती भी सिखाऊंगी।
टाइम पर जाऊंगी, टाइम पर आऊंगी।
आंगनबाड़ी जाऊंगी, आंगनबाड़ी जाऊंगी।

आयरन-विटामिन बढ़ाना है

चंपा आई, पालक लाई,
सब्जी बड़ी स्वाद है।
आयरन बड़ा भरपूर है।
खून की कमी को ,
पालक करती दूर है।

सोनू आया, आम लाया,
संग में एक पपीता लाया।
आम पपीता खाना है।
विटामिन हमको पाना है।

एक कौआ प्यासा था

एक कौआ प्यासा था।
घड़े में थोड़ा पानी था।
कौआ लाया कंकड़।
घड़े में डाला कंकड़।
पानी ऊपर आ गया।
कौआ पीकर भाग गया।
कौए ने पीया पानी।
खत्म हुई कहानी।

चिड़िया बोली

चिड़िया बोली कुट कुट कुट
मुझको भी दे दो बिस्कुट।
भूख लगी है खाऊंगी।
खा करके सो जाऊंगी।
दूध मलाई रखी है,
पर उसमें तो मक्खी है।
कैसे खांऊ-कैसे खांऊ?
क्या में भूखी ही सो जांऊ?

चुन्नू मुन्नू थे दो भाई

चुन्नू मुन्नू थे दो भाई।
रसगुल्ले पर हुई लड़ाई।
झगड़ा सुनकर मम्मी आई।
दोनों को ही डांट लगाई।
फिर समझ में सीख ये आई।
मिठाई फिर बांट के खाई।

एक चिड़िया के बच्चे चार

एक चिड़िया के बच्चे चार।
घर से निकले पंख पसार।
पूरब से पश्चिम को जाएं।
उत्तर से दक्षिण को जाएं।
घूम-घुमाकर घर को आएं।
माँ को मीठे वचन सुनाएं।
देख लिया हमने जग सारा ।
सबसे प्यारा घर हमारा।

आहा टमाटर

आहा टमाटर बड़ा मजेदार।
लाल टमाटर बड़ा मजेदार।
एक दिन टमाटर को चूहे ने खाया।
बिल्ली को भी मार भगाया।
एक दिन टमाटर बिल्ली ने खाया।
कुत्ते को भी मार भगाया।
एक दिन टमाटर पतलू ने खाया।
मोटू को भी मार भगाया।
आहा टमाटर बड़ा मजेदार।
लाल टमाटर बड़ा मजेदार।

बस्ता बंद पढ़ाई के

आटा बाटा सैर सपाटा।
दिन है दूध मलाई के।
हंसी ठहाका धूम धड़ाका।
बस्ता बंद पढ़ाई के।

तितली उड़ी

तितली उड़ी, बस में चढ़ी, सीट ना मिली, रोने लगी।
ड्राइवर ने कहा आजा मेरे पास, तितली बोली हट बदमाश।

आलू कचालू

आलू कचालू भैया कहां गए थे, बन्दर की झोंपड़ी में सो रहे थे।
बन्दर ने लात मारी रो रहे थे, पापाजी ने पैसे दिए नाच रहे थे।

छोटी सी मुन्नी

छोटी सी मुन्नी
लाल गुलाबी चुन्नी।
छोटे छोटे उसके बाल
छोटे से बूट कमाल।
आंगनबाड़ी में पढ़ती है।
सबको टाटा करती है।

अ से अः तक

अ – अनार के दाने खाओ
आ – आम का चूसते जाओ
इ – इमली की चाट खटाई
ई – ईख से बनी मिठाई
उ – उल्लू को मार भगाओ
ऊ– ऊंट पर चढ़ते जाओ
ए – एड़ी का जोर लगाओ
ऐ – ऐनक आंखों पर लगाओ
ओ –ओखली में कूटो धान
औ – औरत बनी महान
अं – अंगूर के गुच्छे अच्छे
अः– आहा आहा कितने अच्छे

ऊपर पंखा चलता है

ऊपर पंखा चलता है, नीचे भैया सोता है।
सोते सोते भूख लगी, खाले बेटा मूंगफली।
मूंगफली में दाना नहीं, मैं तुम्हारा मामा नहीं।
मामा गए दिल्ली, वहाँ से लाए बिल्ली।
एक बिल्ली के पूंछ नहीं, मामाजी की मूंछ नहीं।

पोषाहार खाना है जम के
कुपोषण मिटाना है जड़ से
गर्मागर्म पोषाहार
स्वादिष्ट पोषाहार
आंगनबाड़ी केंद्र

बीकानेर जिले के कोलायत विकास खण्ड में समेकित बाल विकास परियोजना का संचालन उरमूल सीमांत समिति, बज्जू द्वारा किया जा रहा है। आंगनबाड़ी के माध्यम से शाला पूर्व शिक्षा में गुणवत्ता लाने हेतु उरमूल सीमांत को प्लान इंडिया का सहयोग और मार्गदर्शन लगातार मिलता रहा है। आंगनबाड़ी के गीत-कविताएं इसी क्रम में आपके हाथों में है।

सभी बाल प्रेमी इन गीत-कविताओं को खुद भी गाएं,
बच्चों से गवांएं और कंठ स्वरों की लय दें।

उरमूल सीमांत समिति
ग्रिड सब-स्टेशन के पास, बज्जू, कोलायत, बीकानेर-334305, राजस्थान।
फोन नंबर - 01535-232034, mail@urmul.org, www.urmul.org