

รูปแบบกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ระดับปฐมวัย ในสังคมยุคใหม่*

STUDY PATTERNS OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES TO DEVELOP LARGE MUSCLES AT THE EARLY CHILDHOOD LEVEL IN MODERN SOCIETY

ทยาวิรี ช่างบรรจง

Thayawee Changbanjong

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพทุมธานี

Faculty of Education Pathum Thani University, Thailand

Corresponding Author's Email: Tayawee6677@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระดับปฐมวัยในสังคมยุคใหม่เพื่อพัฒนาการทางด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัย คือการเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ ของร่างกายและการพัฒนาทักษะทางกายภาพ ให้มีความสามารถในการเคลื่อนไหว การรักษาความสมดุลของร่างกายและการควบคุมการทรงตัวได้ดี รวมถึงช่วยประสานสัมพันธ์ของร่างกายให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างทะมัดทะแมง พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย (อายุ 3-6 ขวบ) เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว การเลี้ยงดูในช่วงนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของร่างกาย การเคลื่อนไหวและทรงตัว หากครูและผู้ปกครองที่ดูแลเด็กมีความเข้าใจ เกี่ยวกับพัฒนาการการเลี้ยงดูและการประเมินพัฒนาการที่เหมาะสม เด็กจะสามารถพัฒนาความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่และเต็มศักยภาพ การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการด้าน ร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัยจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ รวมถึงกระดูกและข้อต่อต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัยมี

* Received 11 November 2024; Revised 25 November 2024; Accepted 26 December 2024



พัฒนาการทั้ง 4 ด้าน (พัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา) อย่างสมบูรณ์

คำสำคัญ : แบบกิจกรรม, พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

Abstract

Study patterns of physical education activities to develop large muscles at the early childhood level in modern society. For physical development for early childhood children It is the growth of various aspects of the body and the development of skills Physically, have the ability to move. Maintaining body balance and controlling balance well, including helping to coordinate body relationships. To be able to do various activities with care. physical development of early childhood (ages 3 - 6 years) is changing rapidly. There is therefore parenting during this period. Effect on the quality of growth physical strength movement and balance If teachers and parents caring for children understand About development Proper parenting and developmental assessment Children will be able to fully develop their abilities and reach their full potential. Organizing activities for development The body for early childhood will help develop Large muscles, including bones and joints, have increased strength. As a result, children have appropriate growth. There is complete development in all 4 areas (physical, emotional, social, and intellectual development).

Keyword : Activity type, Large muscle development

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชา พลศึกษาผู้สอนและปฏิบัติหน้าที่สาขาวิชา พลศึกษาและนันทนาการการดำเนินการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้กับเด็ก เน้นความสำคัญและสนใจจะศึกษาสภาพและปัญหา การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในปัจจุบันและปัญหาที่เกิดขึ้นกับการสอนวิชาพลศึกษา รวมถึงแนวทางแก้ไขในด้านต่างๆคือ ด้านหลักสูตรและการสอนวิชาพลศึกษาด้านผู้สอนวิชาพลศึกษาด้านผู้เรียนวิชาพลศึกษาด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกทางวิชาพลศึกษา

ด้านการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษาได้นำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นประเด็นปัญหาและนำแนวทางการแก้ไขปัญหาไปปรับใช้ให้ตรงกับสภาพและปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้ รวมทั้งเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

ความมุ่งพัฒนาผู้เรียนตัวเด็กรักเรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีดี ประโยชน์ ที่หวังได้จากการนำเสนอบทความให้แนวคิดเพื่อพัฒนากิจกรรมในวิชาพลศึกษาในเด็กปฐมวัยให้เป็นแนวทางจัดกิจกรรมพัฒนาการด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ รวมถึงกระดูกและข้อต่อต่างๆให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัยมีสุขภาพกายสุขภาพใจ เพื่อเป็นต้นทุนที่ดีในการเติบโต เป็นวัยผู้ใหญ่ที่ดีและยั่งยืนต่อไป

ความเป็นมาของกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระดับปฐมวัย ปัญหาและผลกระทบต่อสังคมไทยเห็นได้ว่าปัญหาด้านสุขภาพและจำนวนประชากรวัยเด็ก ลดลงเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้นที่ต้องการการแก้ไขอย่างเร่งด่วน การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการของเด็กเล็กเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ฉบับที่สิบเอ็ดปี พ.ศ. 2555 ถึง 2559 ว่าด้วยการพัฒนาศักยภาพทุกช่วงวัย การศึกษาในช่วงปฐมวัยเป็นช่วงระยะเวลาที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้ของมนุษย์ เพราะการพัฒนาสมองของมนุษย์ในช่วงวัยนี้ จะพัฒนาไปถึงร้อยละ 80 ของผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงควรจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก โดยให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ดูแลด้านสุขนิสัยและโภชนาการที่เหมาะสมซึ่งจะช่วยพัฒนาศักยภาพสมองของเขาได้อย่างเต็มความสามารถ และหลักสูตรสถานศึกษาปฐมวัยมุ่งให้เด็กมีพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เหมาะสมกับวัยความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคล. (กระทรวงศึกษาธิการ, 2556)

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งส่งก่อให้เกิดความสมบูรณ์ ในร่างกาย ซึ่งทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการต้องการในอาหารและการพักผ่อน ทั้งนี้เพราะว่าการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติของสิ่งมีชีวิตซึ่งจะสังเกตได้ว่าทารกในครรภ์มารดาเริ่มเคลื่อนไหวหลังจากปฏิสนธิ 4 -5 เดือน รากฐานการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ครั้งแรกๆจะทำให้การเคลื่อนไหวในครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต ทำให้เกิดผลต่อกิจกรรมระบบประสาท หัวใจ หลอดเลือด และ



กระแสโลหิต ปอดและการหายใจ ระบบทางเดิน อาหารระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อระบบ
โครงกระดูก เป็นต้น (วิภา ศรัทธาบุญ, 2559)

สรุป การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของเด็กปฐมวัย สามารถให้เด็กปรับใช้ในชีวิตและ
ครอบครัวการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล การสร้าง
เสริมสุขภาพสมรรถภาพ การป้องกันโรค และความปลอดภัยในชีวิตรวมทั้ง สามารถจัดให้
สอดคล้องเชื่อมโยงบูรณาการกับสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาจึงเป็นสาระการเรียนรู้
ที่สำคัญในการพัฒนาประชากร โดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกัน
ส่งเสริมพัฒนาและการบริหารจัดการชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคมและจิต
วิญญาณ อันเป็นองค์ประกอบของการมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อ ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ ในร่างกาย ซึ่งทำให้
การดำรงชีวิต ประสิทธิภาพพัฒนาการทางด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัย คือการเจริญเติบโต
ทางด้านต่าง ๆ ของร่างกาย และการพัฒนาทักษะทางกายภาพให้มีความสามารถในการ
เคลื่อนไหวการรักษาความสมดุลของร่างกายและการควบคุมการทรงตัวได้ดีรวมถึงช่วยประสาน
สัมพันธ์ของร่างกายให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างทะมัดทะแมงอีกด้วยซึ่งการพัฒนาการทาง
ร่างกายแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. การเจริญเติบโตของร่างกาย คือการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไม่ว่าจะเป็น
น้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นรวมถึงมวลกล้ามเนื้อมวลกระดูกและระบบข้อต่อต่าง ๆ จะมีความ
แข็งแรงมากขึ้น

2. การพัฒนาทักษะทางกายภาพ คือการพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็กๆ ที่สามารถ
ควบคุมร่างกาย ให้ทำกิจกรรมที่ซับซ้อนและยากขึ้นได้อย่างคล่องแคล่วโดยพัฒนาการของการ
เคลื่อนไหวต้องขึ้นอยู่กับรูปร่างและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย

ในการดำเนินงานทำให้ทราบถึงปัญหาด้านพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย
เด็กยัง เคลื่อนไหวร่างกายไม่คล่องแคล่วกล้ามเนื้อมัดเล็กและใหญ่ไม่ประสานสัมพันธ์กัน ทำให้
เด็กจำนวนหนึ่งหกล้ม ง่ายเนื่องจากมีกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไม่แข็งแรงจึงจำเป็นที่จะต้องมีการ
ส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เด็กมี พัฒนาการที่สมวัย โดยจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็ก
ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย ฝึกการทรงตัว เป็นต้น

ความสำคัญของกล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายจำเป็นต้องอาศัยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและระบบกระดูก ประกอบด้วยโครงร่างของร่างกายหากปราศจากกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่างๆแล้วร่างกายจะไม่สามารถเคลื่อนไหวไปได้เลย ดังนั้นระบบกระดูกและระบบกล้ามเนื้อจะต้องทำงานร่วมกันเสมอการทำงานของกล้ามเนื้อเช่น การหดตัวขยายตัวหรือการยืดหยุ่นไม่ใช่หมายถึง การเคลื่อนไหวเพียงเฉพาะภายนอกร่างกาย เช่น แขน ขา ลำตัว ฯลฯ แต่ยังหมายถึงการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น การทำงานของปอดการเต้นของหัวใจ การทำงานระบบย่อยอาหารการหดตัวของหลอดเลือดและ หลอดน้ำเหลือง เป็นต้น (ศักดิ์ดา ประจุศิลป์ และ สุกัญญาแสงมุข, 2560) ความสามารถของเด็กในการใช้แขนขา ลำตัวซึ่งเป็นการประสานกันของกลไกทางสมองและกายภาพนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเคลื่อนไหว (เยาวภา เดชะคุปต์, 2558) กล่าวว่าความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อการเคลื่อนไหวและการทรงตัวเด็กจะสามารถเคลื่อนไหวและทรงตัวได้ก็ต่อเมื่อมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดีซึ่งความสามารถดังกล่าวเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ในชั้นประถมศึกษา ทั้งนี้การเคลื่อนไหวมิได้ หมายถึง การเคลื่อนไหว พื้นฐานธรรมดาทั่วไป แต่การที่เด็กสามารถบังคับการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในลักษณะต่างๆได้ คือ เป็นความสามารถขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่แข็งแรงมั่นคง (ชัยณรงค์ เจริญพานิชย์, 2553) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความสำคัญต่อเด็กคือเด็กที่สามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่แขน ขา ลำตัวจะทำให้สามารถเคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดีนั่นคือ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่มีความสำคัญต่อพื้นฐานในการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวในขั้นต่อไป (ปรมพร ดอนไพโรธรรม, 2560)

สรุป กิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ระดับปฐมวัยคือเด็กที่มีอายุอยู่ในช่วง 3-5 ปี วัยนี้เป็นวัยแห่งพัฒนาการเป็นวัยที่เด็กๆจะเจริญเติบโตและได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเพื่อพัฒนาความสามารถรอบด้าน ทั้งพัฒนาการทางด้านภาษา ด้านกล้ามเนื้อ ด้านความคิดความเข้าใจและทักษะต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับไปโรงเรียนพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่กล้ามเนื้อมัดเล็กเพิ่มความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ส่งเสริมสหสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหวเพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันลดอัตราการเจ็บป่วย และยังช่วยส่งเสริมด้านสมาธิในเด็ก

กิจกรรมทางพลศึกษา หลักการพลศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการ ความเสมอภาค ต้องได้เรียนพลศึกษาเหมือนเด็กอื่นๆ คุณภาพ การเรียนการสอนต้องมีคุณภาพช่วย



พัฒนาให้เด็กมีความสามารถเช่นกันเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการผ่านกระบวนการเรียนรู้ โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีพัฒนาการใน 4 ด้าน ด้านกาย, ด้านจิตวิทยา, ด้านสังคม, ด้านปัญญา การเรียนรายวิชาพลศึกษา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ภาคเรียนละ 20 ชั่วโมง ปีละ 40 ชั่วโมง ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นการจัดให้เด็กบกพร่องทางสติปัญญาได้เรียนร่วมกับเด็กทั่วไป สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา ตัวชี้วัดและเนื้อหาสาระเป็นเรื่องของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานต่าง ๆ ไม่ได้มุ่งเน้นเรื่องการเล่นกีฬาจึงสะดวกต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายทุกระดับ

ความสำคัญของกล้ามเนื้อมีส่วนสำคัญต่อการทรงตัวโดยตรง กล้ามเนื้อมัดใหญ่จะเป็นกล้ามเนื้อบริเวณลำตัว แขน ขา เด็กที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ จะมีนิสัยคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง เดิน วิ่ง กระโดด ได้มั่นคง ไม่ล้มง่าย และมีทักษะทางการกีฬาที่ดี

รูปแบบกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระดับปฐมวัยในสังคมยุคใหม่เน้นกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกาย ทั้งวิ่งเล่นเดินเล่นให้ลุกขึ้นยืนด้วยตัวเองรับส่งลูกบอลเตะบอลเล่นแบบง่ายๆ เล่นน้ำ ว่ายน้ำที่นอกจากจะเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วยนะคะ เมื่อทราบแบบนี้แล้วคุณพ่อคุณแม่อย่าลืมหาคิจกรรมเสริมพัฒนาการทางกล้ามเนื้อทั้งมัดเล็กมัดใหญ่ให้ลูกน้อยเติบโตอย่างแข็งแรง

แนวคิดเกี่ยวกับกล้ามเนื้อใหญ่

พัฒนาการของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่

กล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึงเนื้อมัดใหญ่ๆ ในกล้ามเนื้อลายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อศีรษะและลำคอ กล้ามเนื้อส่วนตัวกล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อส่วนแขนความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเริ่มจากศีรษะไปสู่ ปลายเท้าจากลำตัวไปยังแขน มือและนิ้วจากสะโพกไปยังขาคจนถึงปลายเท้า การเคลื่อนไหวของเด็กจะพัฒนาได้เพียงใดขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกาย โอกาสหรือประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว ตลอดจน สิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก

ลักษณะพัฒนาการของความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่

ลักษณะพัฒนาการของความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ มักจะปรากฏออกมาในรูปของการ เคลื่อนไหวซึ่งในเด็กแรกเกิดจะมีการเคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติโดยไม่ต้องได้รับการฝึกหัด

เช่น อากาศ ดันไปมา การไขว่คว้าแต่เมื่อโตขึ้นระดับความสามารถในการเคลื่อนไหวจะเพื่อขึ้นจากการเดินคลาน จะเป็นการยืน เดิน วิ่ง กระโดด และการเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องได้รับการฝึกในสิ่งที่ถูกต้องเพราะจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวที่การเคลื่อนไหวที่สลับซับซ้อนได้ (สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2561)

การเคลื่อนไหวพื้น หมายถึงการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆของลำตัวแขนขา (นิรมัย อ่อนนุ่ม, 2559) อ้างอิงมาจาก Sapporo and Elmer.1967) แบ่งออกเป็น 3 ประเภท 1. การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non Locomotors Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย โดยไม่เคลื่อนห่างจากจุดเดิม แต่จะเป็นการใช้ร่างกายทุกส่วนให้ตอบสนองการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนใหญ่ว่าได้แก่

ความสำคัญของการพัฒนาการด้านร่างกาย

เด็กในวัยอนุบาลธรรมชาติของเค้าจะเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยปกติในช่วงเช้าที่โรงเรียนจะมีกิจกรรมให้เด็ก ๆ ได้ทำการเคลื่อนไหวเข้าจังหวะประมาณ 20 นาที เพื่อให้ร่างกายของเด็กพร้อมที่จะเรียนหนังสือทำกิจกรรมในห้องเรียนได้อย่างคล่องแคล่ว ดังนั้นการเตรียมความพร้อมและพัฒนาาร่างกายของเด็กให้เจริญเติบโตแข็งแรง จึงเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวันสำหรับเด็ก โดยผู้ปกครองและคุณครูอาจมีส่วนร่วมร่วมกับเด็ก ๆ ทำกิจกรรมทั้งในร่มและกลางแจ้ง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่บ้านหรือที่โรงเรียน เพื่อสังเกตการเคลื่อนไหวร่างกาย แล้วหาแนวทางส่งเสริมกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็กควรพิจารณาจากความพร้อมและความแข็งแรงของร่างกายของเด็ก

องค์ประกอบหลักในการทำงานของร่างกาย

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือกล้ามเนื้อบริเวณ แขน ขา ลำตัว รวมไปถึงความสัมพันธ์ของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายที่สามารถทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว เช่น การวิ่ง การเดิน การทรงตัว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น

การประสานงานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อในการทำงาน คือระบบประสาทส่วนกลางทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว และกล้ามเนื้อการหายใจทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสัมพันธ์กัน เช่น การวาดภาพ การระบายสี การฝึกเขียน การล้างหน้าแปรงฟัน การผูกเชือกรองเท้า การยิงประตูฟุตบอล เป็นต้น

แต่ในสังคมไทยปัจจุบันเน้นจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาศักยภาพทางสมองเป็นหลักให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านภาษาศาสตร์วิทยาศาสตร์ ตรรกศาสตร์ มีการแข่งขัน



ทางวิชาการสูงจนละเลยความสำคัญในการพัฒนาทางร่างกาย การเจริญเติบโตที่สมวัย จนก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งเห็นได้จากสภาพสังคมที่มีการแข่งขันในทุกด้าน ส่งผลให้ครอบครัวต้องวางรากฐานทางด้านวิชาการให้แก่บุตรหลานตั้งแต่วัยก่อนวัยเรียน มีการส่งเสริมให้เข้าเรียนเพื่อปรับความรู้ก่อนเข้าเรียนในระดับปฐมวัยมีผลทำให้พัฒนาการทางกล้ามเนื้อ ทักษะในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานของเด็กเป็นไปได้ช้าไม่เหมาะสมกับช่วงวัย ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในอนาคตการศึกษาปฐมวัย (Early childhood education) หมายถึง การบริการ การดูแล และการให้การศึกษาแก่เด็กจากแรกเกิดถึงอายุ 8 ปี โดยจัดเป็นการบูรณาการ ระหว่างการดูแลและการให้การศึกษาแก่เด็กเข้าด้วยกันเรียกว่า Educare โดยการศึกษาปฐมวัยจะครอบคลุมถึงการดูแลเด็กทารก การดูแลเด็กเล็ก และโรงเรียนอนุบาล (Woodill et.al., 1992) สำหรับประเทศไทยการศึกษาปฐมวัยหมายถึงการดูแลและให้การศึกษาแก่เด็ก อายุแรกเกิดถึง 6 ปีรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยจำแนกได้ 3 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 การเรียนการสอนแบบเน้นพัฒนาการหรือการเตรียมความพร้อมที่ให้ความสำคัญกับพัฒนาการของเด็ก เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่างครอบคลุมทุกด้านทั้งทางร่างกายจิตใจ สังคม และปัญญา

รูปแบบที่ 2 การเรียนการสอนแบบเน้นหน้าที่หรือเน้นวิชาการ เป็นการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้เด็กอ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น

รูปแบบที่ 3 การเรียนการสอนแบบเน้นสถานการณ์หรือตามอัธยาศัย เป็นการเรียนการสอนแบบอิสระ ผู้ปกครองสามารถจัดการเรียนการสอนเองได้เป็นไปตามสิทธิที่กฎหมายกำหนดไว้ การเลือกรูปแบบการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยนั้นขึ้นอยู่กับความเชื่อปรัชญา และบริบทของสังคมลักษณะการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนในแต่ละพื้นที่ท้องถิ่นอาจแตกต่างกันโรงเรียนมีอิสระทางการศึกษาสามารถใช้รูปแบบการเรียนการสอนของตนเองได้ ขึ้นอยู่กับความเชื่อสถานการณ์เหตุการณ์และบริบทของสังคมนั้น ๆ การเรียนรู้เป็นกลไกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ได้รับและประสบการณ์นั้นเป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การสัมผัส หรือเข้าร่วมในเหตุการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงของเด็กอย่างชัดเจน เรียกว่าการเรียนรู้ และการเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ ทุกเวลาซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งเร้าที่มาสร้างเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็ก การพัฒนา ด้านสมองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กปฐมวัย เพราะเป็นช่วงวัยของพัฒนาการทางสมองอย่างรวดเร็ว มีการเสนอผลการวิจัยและแนวคิดใหม่ ๆ ที่เชื่อว่าการส่งเสริมให้เด็กได้เล่น ได้จับ ได้ปฏิบัติเป็นการพัฒนาความงอกงามของเส้นใยสมอง (Dendrite) และเซลล์ประสาท (Neuron)

ทำให้เกิดการถ่ายทอดพลังประสาทที่รวดเร็ว เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของสมองเด็ก (Sroufe, Cooper and Dehart, 1992 อ้างถึงกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) และในช่วงวัยดังกล่าว ความสามารถทางสมองจะสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามประสบการณ์ที่ได้รับ การเจริญเติบโตของสมองจะพัฒนาโดยลำดับ ในช่วง 3 ปีแรกการเชื่อมโยงประสาทจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เมื่ออายุ 5 ปี เส้นใยประสาทจะหดสั้นและสมบูรณ์เมื่ออายุ 6 ปี ซึ่งการกระตุ้นการเรียนรู้ในชั้นอนุบาลจะทำให้สมองได้พัฒนาและทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ (Fisher, 2012 อ้างถึงกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2561)

การทำงานของสมองมีความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ที่มาจากประสบการณ์ในการเล่นและเป็นการสร้างเสริมปัญญาให้กับเด็ก เด็กปฐมวัยเป็นวัยที่อยู่ระหว่างการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการมากขึ้นเป็นลำดับซึ่งจะเริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ไปหาสิ่งที่ยากและเพิ่มความซับซ้อนขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยการสะสมประสบการณ์ ซึ่งการเรียนรู้ที่ดีเด็กจะต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง หลักการนี้เรียกว่า “การเรียนรู้” จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) กล่าวว่า การเรียนรู้มาจากประสบการณ์ที่เด็กได้ลงมือกระทำด้วยตนเองพัฒนาการด้านร่างกายเป็นพัฒนาการที่สำคัญด้านหนึ่งของเด็กปฐมวัยเพราะเป็นพัฒนาการที่เสริมสร้างความมั่นใจให้กับเด็กเด็กมีวุฒิภาวะตามวัยที่สมบูรณ์เกิดจากร่างกายที่สมบูรณ์และมีสมรรถนะทางร่างกายที่ทัดเทียมกับผู้อื่น การที่เด็กได้รับกิจกรรมพัฒนาทางกายที่ถูกต้อง นอกจากช่วยสร้างเสริมร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและใช้ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องในอนาคต ในช่วง 6 ปีแรกพัฒนาการกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัยมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างชัดเจน เมื่ออายุเพิ่มขึ้นกระดูกและกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น เด็กผู้ชายจะมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและขนาดของกล้ามเนื้อที่ใหญ่กว่าเด็กผู้หญิงเล็กน้อยแต่ความซับซ้อนและการใช้กล้ามเนื้อของเด็กผู้หญิงจะเหนือกว่าเด็กผู้ชาย กล้ามเนื้อใหญ่เป็นส่วนประกอบของร่างกายที่สังเกตได้ง่าย โดยสามารถดูได้จากพัฒนาการที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละช่วงวัยเช่นในวัยทารก การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่คือการชันคอ พลิกตัว คลาน คืบ นั่ง และตั้งไข่ ช่วงอายุ 3 ปีกลไกการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะเพิ่มความสัมพันธ์กันมากขึ้น เช่น การกระโดดการเล่นลูกบอลหรือของเล่นที่มีการเคลื่อนที่ช่วงอายุ 4 ถึง 6 ปี ความซับซ้อนในการเพิ่มความสัมพันธ์ มีความสามารถทางกายที่คล่องแคล่วว่องไว เป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้เกิดความแข็งแรง เช่น การเดิน การปีนป่าย เป็นต้น. (กีเซลล์ Gesell, 2002)

พรณิดา ผุสดี (2559) กล่าวถึงทฤษฎีพัฒนาการทางร่างกายว่าการเจริญเติบโตของเด็กจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมด้านต่างๆ สำหรับพัฒนาการทางร่างกายนั้นหมายถึง การที่เด็ก



แสดงความสามารถในการจัดกระทำกับวัสดุ เช่น การเล่นเกมบอล การขีดเขียนซึ่งเด็กต้องใช้ความสามารถของการใช้สายตาและกล้ามเนื้อมือซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบประสาทและการเคลื่อนไหวประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในระยะนี้ ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อการพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายการบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่ง (ณัฐิกา เฟ็งลี, 2546) อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กล่าวว่าการทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่แบ่งเป็น

1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non - locomotors Movement)
2. การเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ (Locomotors Movement)
3. การเคลื่อนไหวพร้อมวัสดุอุปกรณ์ (Manipulative Movement)
4. การเล่นเครื่องเล่นสนาม (Playground Apparatus)

ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนในต่างประเทศที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนา ด้านร่างกายอย่างสมวัย เน้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Fundamental movement skills) ตัวอย่างการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในเด็กปฐมวัยของประเทศสิงคโปร์ เน้นให้ผู้เรียนมีการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง ทั้งแบบการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด ฮอป ควบม้าการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ เช่น การทรงตัว การก้ม การบิดเอี้ยวลำตัว การโยกการแกว่งแขนขา ฯลฯ และการเคลื่อนไหวแบบมีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การขว้าง การรับ การเคาะ การเตะการตี การกลิ้งซึ่งเป็นทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานที่ผู้เรียนจำเป็นต้องใช้ใน ชีวิตประจำวัน การจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยของประเทศไทยในปัจจุบันเป็นการจัดทำ หลักสูตรของสถานศึกษาเอง โดยส่วนใหญ่จะมีตารางกิจกรรมประจำวันที่คล้ายคลึงกันหรือมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย โดยตารางแสดงกิจกรรมประจำวันของนักเรียนปฐมวัย ประกอบด้วยกิจกรรม เสรีเล่นตามมุมอิสระ 20 นาที กิจกรรมเสริมประสบการณ์ 30 นาที กิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ 30 นาที รับประทานอาหารว่าง 10 นาที กิจกรรมเล่นกลางแจ้ง 30 นาที กิจกรรมห้องสมุด 10 นาที กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ 20 นาที รับประทานอาหารกลางวัน 50 นาที นอนพักผ่อน 90 นาที รับประทานอาหารว่าง 10 นาที เกมการศึกษา 20 นาที จากตารางกิจกรรมประจำวันเห็นได้ว่าใน หนึ่งวันเด็กปฐมวัยมีกิจกรรมการส่งเสริมพัฒนาการการเคลื่อนไหวด้านร่างกายประมาณ 40-60 นาทีต่อวันตามที่โรงเรียนกำหนด ซึ่งในช่วงวัย 0-6 ปีเด็กจะสามารถเรียนรู้ได้จากกิจกรรมทางกาย และการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก การพัฒนาสมองและสติปัญญาเป็นการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย โดยผู้วิจัยพบว่าการจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัย มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว และพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ให้ความสำคัญกับทักษะ



ทางการกีฬา และเด็กต้องได้รับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน (Fundamentals Movements Skills) ที่ถูกต้องเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเคลื่อนไหวไปสู่ขั้นสูงต่อไปจากสภาพปัญหาและเหตุผลดังที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสนใจและได้ทำการศึกษาการจัดการเรียนการสอนระดับปฐมวัย และพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยซึ่งพบว่าการจัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัด

กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย

การเล่นกีฬา เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อเด็กปฐมวัย เพราะนอกจากจะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กให้แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยให้เด็ก ๆ ได้เล่นและเรียนรู้การอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข กีฬาสำหรับเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่จะเน้นเป็นเกมการแข่งขันที่มีกฎกติกา ข้อตกลงในการเล่น เพื่อให้เด็กได้รู้จักการแพ้-ชนะการให้อภัยและสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้สำหรับเด็กเลยคือความสนุกสนานในการเล่นซึ่งกิจกรรม วิ่งแข่งเก็บบอลสีนอกจากจะทำให้เด็ก ๆ เกิดความสุขและสนุกสนานแล้ว ยังช่วยฝึกทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่เช่น แขนขาลำตัวและกล้ามเนื้อมัดเล็กซึ่งได้จากการวิ่งและหยิบจับลูกบอล นอกจากนั้นเด็กยังได้ใช้ประสาทสัมผัสในการฝึกทักษะการสังเกตและจำแนกสีอีกด้วย กิจกรรมนี้สามารถเล่นได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง โดยจัดเตรียมอุปกรณ์ง่าย ๆ ได้ดังนี้

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ตัดกระดาษสีตามสีของลูกบอลพลาสติก แล้วติดลงบนตะกร้าด้วยเทปใส (ถ้าที่บ้านหรือที่โรงเรียนมีตะกร้าผ้าหลาย ๆ สี สามารถใช้สีของตะกร้าแทนกระดาษสีได้เลยค่ะ)
2. วางกรวยกีฬาและตะกร้าเพื่อกำหนดเป็นจุดเริ่มต้น
3. เทลูกบอลพลาสติกลงบนพื้นสนามหญ้า โดยให้มีระยะห่างจากจุดเริ่มต้นประมาณ 7 เมตร (ถ้าหากผู้เล่นหรือจำนวนเด็กเยอะ แนะนำให้เพิ่มระยะห่างเป็น 10 เมตร)

ในการจัดกิจกรรม แนะนำให้คุณครูหรือผู้ปกครองพาเด็ก ๆ ทำกิจกรรมบนสนามหญ้า เพราะเด็กได้รู้สึกถึงความเป็นอิสระและสนุกสนานกับการเล่นได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งยังช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



ภาพที่ 1 เด็กวิ่งเล่นเกมลูกบอลสี

วิธีการเล่น

1. แบ่งเด็กออกเป็น 2 ฝ่าย จากนั้นให้เด็กเลือกสีลูกบอลของตัวเอง เมื่อเลือกสีลูกบอลเสร็จแล้ว ให้เด็กยืนประจำตำแหน่งที่จุดเริ่มต้น เพื่อรอสัญญาณนกหวีด
2. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีด ให้เด็ก ๆ วิ่งไปหยิบลูกบอลตามสีที่ตัวเองเลือก จากนั้นให้วิ่งกลับมาที่จุดเริ่มต้น เพื่อนำลูกบอลมาใส่ตะกร้าสีของตัวเอง (ในการหยิบลูกบอลแต่ละครั้งอาจให้เด็ก ๆ หยิบลูกบอลมากกว่า 1 ลูกได้)
3. ให้จับเวลา 40 วินาที เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณนกหวีดอีกครั้งให้เด็ก ๆ หยุดเล่นทันที หากฝ่ายไหนที่สามารถเก็บลูกบอลตามสีที่กำหนดได้มากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าทีมไหนหยิบลูกบอลที่ไม่ใช่สีของตัวเองจะติดลบลูกละ 1 คะแนน สำหรับการเล่นของเด็ก ๆ ที่มีช่วงอายุที่ต่างกัน คุณครูหรือผู้ปกครองอาจมีการปรับเปลี่ยนกติกาใหม่ โดยให้เด็กที่มีอายุน้อยวิ่งเก็บลูกบอลก่อน 2 รอบ แล้วค่อยให้เด็กที่มีอายุมากกว่าวิ่งเก็บลูกบอล

หากจำนวนเด็กที่เล่นมีเยอะ สามารถแบ่งเด็กเป็นหลายๆ ทีม ทีมละเท่าๆ กัน ทั้งนี้การกำหนดระยะเวลาและจำนวนของลูกบอลจะเพิ่มขึ้นตามความเหมาะสมเพื่อให้เด็กเกิดความสามัคคีและเกิดความสุขสนุกสนานเพิ่มมากขึ้น สำหรับเด็กชั้นอนุบาล 3 อาจเพิ่มจำนวนการจำแนกโดยกำหนดสีให้หยิบลูกบอล 2-3 สีในตะกร้า ตัวอย่างเช่น ทีม A จับฉลากได้ลูกบอลสีแดง+สีเขียว ในทีม A ก็ต้องหยิบลูกบอลแค่ 2 สีนี้เท่านั้น ส่วนกติกา ก็เหมือนเดิมทีมไหนได้ลูกบอลมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ แต่ถ้าหยิบผิดสีจะติดลบลูกละ 1 คะแนนเมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว คุณครูหรือผู้ปกครองอาจให้เด็ก ๆ ช่วยกันเก็บลูกบอลและอุปกรณ์ต่าง ๆ เข้าที่ให้เรียบร้อย เพื่อเป็นการฝึกความรับผิดชอบให้กับเด็กได้อีกด้วย



ภาพที่ 2 เด็กช่วยกันเก็บลูกบอลใส่กล่อง

ผู้ปกครองและคุณครูสามารถส่งเสริมและพัฒนากล้ามเนื้อ โดยหากิจกรรมเล่นกับเด็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็น การทรงตัว การเดิน การวิ่ง การกระโดด การคลาน การนอน การเอียงตัวเพราะจะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นและยังช่วยเสริมสร้างการประสานงานของ ระบบประสาทส่วนกลางกับกล้ามเนื้อ ส่งผลให้มือเท้าตาเคลื่อนไหวสัมพันธ์กันซึ่งการทำกิจกรรมไม่จำเป็นต้องทำที่บ้านเท่านั้น แต่ผู้ปกครองอาจจะพาเด็ก ๆ ไปทำกิจกรรมวันหยุดนอกบ้านเพราะการเรียนรู้นอกรับเปรียบเสมือนห้องเรียนที่กว้างใหญ่ ให้เค้าได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รอบตัว มากมาย จะช่วยให้



เด็กรู้จักการสังเกตการปรับตัวอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น และยังสร้างความทรงจำดี ๆ ได้อีกด้วยค่ะ ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ สามารถแบ่งเป็น

กิจกรรมการเล่น

คือกิจกรรมที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเด็ก ที่สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เช่น กิจกรรมเล่นปีนป่าย กิจกรรมวิ่งเล่นในสนาม กิจกรรมการเล่นว่าว กิจกรรมการเดินทางต้วบนเส้นตรง กิจกรรมการเล่นต่อบล็อก

- การเล่นบทบาทสมมติ (Role Playing) กิจกรรมสร้างสรรค์ สำหรับ เด็กปฐมวัย
- เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้กับเด็ก ๆ ด้วย กิจกรรมนักสำรวจจุฬาพรพาคนิต
- ส่งเสริมทักษะการทรงตัวสำหรับเด็กปฐมวัย ด้วยกิจกรรมการยืนขาเดียวเก็บถุงทรายคือกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่เล่นได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม รวมถึงกิจกรรม การเล่นกีฬา เช่น การปั่นจักรยาน การเล่นฮูลาฮูป การวิ่งแข่ง การเล่นเกม การเล่นเกม การเล่นเกมมินตัน กิจกรรมการโยนรับลูกบอล กิจกรรมโยนบอลเข้าตะกร้า
- กิจกรรมการว่ายน้ำสำหรับเด็ก ตอนที่ 1 เตรียมตัวลูกก่อนไปว่ายน้ำ
- กิจกรรมการว่ายน้ำสำหรับเด็ก ตอนที่ 2 สอนลูกว่ายน้ำด้วยทักษะพื้นฐาน
- โยคะเด็ก กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กปฐมวัย
- 6 ท่าออกกำลังกายที่พาลูกทำง่าย ๆ ได้ที่บ้าน
- ICE BALL เกมท่อน้ำแข็ง กิจกรรมเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านร่างกาย
- วิ่งแข่งเก็บบอลสี กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย
- มินิกอล์ฟ กิจกรรมส่งเสริมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

คือกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงออกทางความคิด ที่เด็กได้สำรวจและจัดทำกับวัตถุโดยตรง เด็กสามารถออกแบบ ตกแต่ง กับชิ้นงานได้อย่างอิสระ

- ฉีก ตัด ปะ กิจกรรมฝึกกล้ามเนื้อมือ สำหรับเด็กปฐมวัย
- การฉีก ตัด ปะ กิจกรรมศิลปะที่ส่งเสริมพัฒนาการและความคิดสร้างสรรค์
- ประโยชน์ของการเล่นทราย และ วิธีทำทรายมหัศจรรย์ ด้วยตัวเองง่าย ๆ
- กิจกรรมศิลปะการปั้นดินญี่ปุ่น สำหรับเด็กปฐมวัย
- สวนสัตว์แป้งโต
- โมบายกระดาษ กิจกรรมงานประดิษฐ์สำหรับเด็กปฐมวัย

กิจกรรมการเข้าจังหวะ คือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายตามจังหวะเสียงเพลง เสียงดนตรีโดยมีอารมณ์และความรู้สึกร่วมกับการเคลื่อนไหวนั้นด้วยเช่น



กิจกรรมเต้นแอโรบิค กิจกรรมเก้าอี้ดนตรี กิจกรรมเล่นงูกินหางกิจกรรมมอญซ่อนผ้าและ
กิจกรรมการเต้นประกอบเพลงต่างๆ เป็นต้น

กิจกรรมเสริมสร้างพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

1. การให้อิสระในการวิ่งเล่น คุณพ่อคุณแม่ควรให้โอกาสลูกน้อยได้วิ่ง การวิ่งจะทำให้
ลูกน้อยมีกำลังและทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อซบซ้อนมากขึ้น การใช้และบังคับกล้ามเนื้อ
ต่าง ๆ จะดีขึ้นมาก การวิ่งเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อมัดใหญ่

2. เต้นประกอบเพลง คุณพ่อคุณแม่ควรสร้างบรรยากาศในบ้านให้น่าสนุกสนานเปิด
เพลงให้กับลูกน้อยได้สนุก และปล่อยให้เขาได้เต้น ได้แสดงท่าทางประกอบเสียงดนตรี กระโดด
โลดเต้นไปตามจังหวะเพลงที่เขาชอบ หรือเต้นประกอบเพลงที่มีท่าทางเคลื่อนไหวเขาจะได้ทั้ง
พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่และความสนุกสนานอีกด้วย

3. ปั่นจักรยานสามล้อ คุณพ่อคุณแม่ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ง่ายๆได้
โดยการชวนลูกน้อยปั่นจักรยาน การปั่นจักรยานช่วยในเรื่องของการทรงตัว การสร้างเสริม
กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

4. เล่นซ่อนหาคุณพ่อคุณแม่ชวนลูกน้อยเล่นเกมซ่อนหาเป็นเกมการเล่นง่ายๆที่ทำให้
ลูกน้อยสนุกได้คุณพ่อคุณแม่สามารถซ่อนตัวเองหรือซ่อนสิ่งของ เช่น ของเล่น ตุ๊กตา ขนม
หรือสิ่งของที่มีในบ้าน จากนั้นให้เขาหลับตานับเลขแล้วตามหาสิ่งของ

5. เตะบอลคุณพ่อคุณแม่เตะบอลรับส่งกับลูกน้อย หรือสร้างประตูให้เขาได้เตะบอล
เข้าประตู ถือเป็นกิจกรรมที่มีอุปกรณ์ไม่ก็อย่างก็สามารถฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ แถมยังให้
ความสนุกสนานกับลูกน้อยได้เป็นอย่างดีอีกด้วยเพราะเด็กวัยนี้ยังไม่หยุดนิ่งชอบเคลื่อนไหว
ร่างกายไปในบริเวณรอบๆ

6. ตามรอยเท้า คุณพ่อคุณแม่ทำรอยเท้าให้ลูกเดินตามโดยนำรอยเท้าลูกมาวัด ตัด
กระดาษตามรูปทรง แล้วนำไปแปะบนพื้น แล้วลองให้ลูกเดินตามรอยเท้าของตัวเองกิจกรรมนี้
เป็นกิจกรรมที่ลูกน้อยสามารถปฏิบัติได้เองโดยง่ายเพียงแค่เดินตามรอยเท้าก็เป็นการฝึก
กล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กแล้ว

7. จรวดกระดาษ คุณพ่อคุณแม่พาลูกน้อยนำกระดาษมาพับเป็นจรวด แล้วเล่นจรวด
โดยการโยนไปข้างหน้าเพื่อให้จรวดนั้นลอยอยู่บนอากาศได้นานและบินไปได้ไกล เมื่อจรวดตก
ลงสู่พื้นแล้วลูกน้อยก็จะวิ่งตามไปเก็บ เป็นกิจกรรมที่สนุกและยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่
อีกด้วย



8. ลากรถของเล่น คุณพ่อคุณแม่นำเชือกมาผูกกับรถของเล่นของลูกน้อย เมื่อลูกน้อยเล่นของเล่นโดยการลากรถเดินไปมา เขาจะได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ยิ่งถ้ามีจุดหมายเข้ามาเป็นตัวกำหนดในการเล่น ยกตัวอย่างเช่นลากรถไปเติมน้ำมันที่หน้าประตูบ้าน แล้วมารับผู้โดยสารที่หน้าทีวี จะเป็นการเพิ่มความสนุกและยังได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

9. เดินขึ้น-ลงบันได คุณพ่อคุณแม่ให้ลูกลองเดินเดินขึ้น-ลงบันได อาจเป็นขั้นเล็กๆ ไม่สูงมาก เพื่อฝึกการทำงานของกล้ามเนื้อและการสร้างเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยคุณพ่อคุณแม่คอยดูแลใกล้ๆ ระวังไม่ให้ลูกน้อยเกิดอันตราย

10. เทปเคลื่อนไหว กิจกรรมง่ายๆที่คุณพ่อคุณแม่ทำที่บ้านได้โดยการใช้เทปมาทำเส้นต่าง ๆ บนพื้น เช่น เส้นตรง เส้นโค้ง เส้นซิกแซก ให้ลูกน้อยเดินทรงตัวไปตามเส้น สามารถปรับความยากง่ายได้ตามวัยและความสามารถของเขาให้เหมาะสมกับวัยเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่. เรียบเรียงโดย นักจิตวิทยาเด็กและครูปฐมวัย Brain Kiddy.

องค์ความรู้ใหม่

การออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุ 1. อายุ 3-5 ปี สำหรับเด็กและเยาวชนที่มีอายุอยู่ในกลุ่มวัยนี้ กิจกรรมที่เหมาะสมคือ การเล่นกีฬา กิจกรรม นันทนาการ วิชาพลศึกษา หรือ การออกกำลังกายที่มีแบบแผน สำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน การทำ กิจกรรมดังกล่าวช่วยเสริมสร้างให้ระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กระดูกและกล้ามเนื้อ เฝอผลาญ พลังงานในร่างกายดีขึ้น การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก เพิ่มความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ส่งเสริมสหสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหว เพิ่มความแข็งแรงของกระดูกและข้อต่อ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ลดอัตราการเจ็บป่วย และยังช่วยส่งเสริมด้านสมาธิในเด็ก องค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization (WHO) ได้แนะนำระยะเวลาสำหรับการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมสำหรับเด็กแรกเกิดถึงวัย 5 ปี

กิจกรรมใดบ้างที่ช่วยส่งเสริมกิจกรรมเคลื่อนไหวในเด็กก่อนวัยเรียน

“การเล่น” เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวที่ทำได้ง่ายที่สุดสำหรับเด็ก ๆ เพราะการเล่นถือเป็นกิจกรรมหรืองานหลักที่เด็กวัยนี้ทำในทุก ๆ วัน การเล่นคือกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีการค้นหาและเรียนรู้ด้วยตนเองเกิดเป็นประสบการณ์ที่สนุกเพลิดเพลินมีความสุข อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน และทำให้สุขภาพจิตของเด็กดีไปด้วย



“การช่วยเหลือตนเอง” เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวอีกรูปแบบหนึ่ง que เด็กต้องทำในทุกวัน กิจกรรมเหล่านี้ในแต่ละช่วงวัยจะมีความสามารถและทักษะที่แตกต่างกัน ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้และลองทำมีการช่วยเหลือเท่าที่จำเป็นเพื่อให้เด็กได้ฝึกฝนทักษะการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวไปพร้อมกัน

อายุ	ระยะเวลา	การเล่น	การช่วยเหลือตนเอง
0-1 ปี	อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน	เล่นผ่านประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว เป็นการ เล่นแบบอิสระ เพื่อสำรวจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผ่าน การเอื้อมมือจับ คืบ คว้า หยิบ พลิกตัว คลาน เดิน เด็กจะมีการตอบสนอง ต่อสิ่งแวดลอมใหม่ ๆ เช่น เสียง สี กลิ่น สัมผัส	ยังไม่แสดงการช่วยเหลือตนเอง เด็กจะ สนุกขณะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันต่าง ๆ เช่น สนุกกับการอาบน้ำ เล่นช้อน-ส้อม เล่นอาหารในจาน เป็นต้น
1-3 ปี	อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน	เน้นการเล่นอิสระเปิดโอกาสให้เด็ก ได้เรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหวด้วย ตนเองเด็กวัยนี้สนุกกับการวิ่ง การ กระโดด การปีนป่าย กิจกรรมที่ให้ ทำจึงเป็นการเคลื่อนไหวง่าย ๆ ไม่ ซับซ้อน เล่นแล้วเกิดความสุข เพลิดเพลิน เช่น กลิ้งรับ-ส่งบอล คลานเก็บของเล่นใต้โต๊ะ เตะบอล เป็นต้น	เริ่มมีการทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเอง รวมถึงสามารถช่วยงานบ้านง่าย ๆ ได้ เช่น เริ่มตักอาหารทานเอง ช่วยแต่งตัว เก็บของ เล่นลงกล่อง นำกล่องนมไปทิ้งขยะ เอา เสื้อผ้าใส่ตะกร้า เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ นอกจากจะได้เคลื่อนไหวแล้วยังช่วยให้เด็ก เริ่มเรียนรู้เรื่องการช่วยเหลือตนเองและ ความรับผิดชอบไปพร้อมกันได้
3-5 ปี	อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน และต้อง เป็น ระดับ ปานกลางถึง ระดับ หนัก อย่าง น้อย 60 นาที	เด็กวัยนี้สนุกกับการเล่นกับเพื่อนวัย เดียวกัน การออกไปทำกิจกรรมนอก บ้านเช่นสวนหย่อม สนามเด็กเล่น หรือบ้านบอล จะช่วยให้เด็กมีกิจกรรม ทางกายมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วย ส่งเสริมทักษะสังคมผ่านการเล่นกับ เพื่อน ๆ และการเล่นวัยนี้จะเริ่มมี กติกา มีการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น วิ่งไล่ จับ เกมซ่อนแอบ เกมกระต่ายขาเดียว การเล่นเกมต่าง ๆ เป็นต้น	เด็กเข้าใจเหตุผลมากขึ้นกิจกรรมที่ให้อาจมี ขั้นตอนและความยากเพิ่มมากขึ้นเช่น แต่งตัวเองช่วยอาบน้ำแปรงฟันช่วยถือของ เอาขวดน้ำใส่ตู้เย็นเรียงของใส่ชั้นรดน้ำต้นไม้ เป็นต้นผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กเลือก และเริ่มสอนให้เด็กทำกิจกรรมเหล่านี้ทีละ น้อย



สรุป

แนวทางจัดกิจกรรมพัฒนาการด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัยที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ รวมถึงกระดูกและข้อต่อต่างๆให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นส่งผลให้เด็กมีการเจริญเติบโตสมวัย มีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน (พัฒนาการด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา) อย่างสมบูรณ์ ทั้งนี้ผู้ปกครองและคุณครูควรปล่อยให้เด็กๆได้ทำกิจกรรมอย่างอิสระ เรียนรู้การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นอย่างมีความสุขอย่างน้อยวันละ 40-50 นาที ควรเน้นกิจกรรมที่ใช้การทำงานระหว่างมือเท้าและตาให้สัมพันธ์กันเป็นส่วนมากและหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแดดที่มีระยะเวลาการเล่นนานๆรวมถึงหลีกเลี่ยงการเล่นแบบปะทะกัน เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายเพราะกล้ามเนื้อมวลกระดูกและข้อต่อของเด็กๆเติบโตยังไม่เต็มที่พัฒนาการทางด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัยคือการเจริญเติบโตทางด้านต่างๆของร่างกายและการพัฒนาทักษะทางกายภาพ ให้มีความสามารถในการเคลื่อนไหวการรักษาความสมดุลของร่างกายและการควบคุมการทรงตัวได้ดี รวมถึงช่วยประสานสัมพันธ์ของร่างกายให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างทะมัดทะแมงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย (อายุ 3 – 6 ขวบ) เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วการเลี้ยงดูในช่วงนี้จึงมีผลต่อคุณภาพของการเจริญเติบโตความแข็งแรงของร่างกายการเคลื่อนไหวและทรงตัวหากครูและผู้ปกครองที่ดูแลเด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการการเลี้ยงดูและการประเมินพัฒนาการที่เหมาะสมเด็กจะสามารถพัฒนาความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่และเต็มศักยภาพการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัย จะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่รวมถึงกระดูกและข้อต่อต่างๆให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2556). คู่มือการบริหารโรงเรียนในโครงการพัฒนาการบริหารรูปแบบ
นิติบุคคล. กลุ่มวิจัยและพัฒนานโยบาย: สำนักนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
กัลยา ดันติผลาชีวะ. (2561). การแบ่งประเภทของภาวะปัญญาอ่อนตาม ICD-10. วารสารรา
ชานุกูล.
ชัยณรงค์ เจริญพานิชย์. (2553). การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
นิรมัย อ่อนน้อม. (2559). สมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒประสานมิตร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ปรมพร ดอนไพรธรรม. (2560). การเรียนรู้ทักษะกลไกทางด้านร่างกาย พลศึกษาประถมศึกษา
ปีที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ. ถ่ายเอกสาร.
- พรณิดา ผุสดี. (2560). สมองกับการเรียนรู้. เอกสารประกอบการฝึกอบรมครูการศึกษา
พิเศษ รนท 6. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เยาวภา เดชะคุปต์. (2558). โภชนาการสาธารณสุข. ถ่ายเอกสาร.
- วิภา ศรัทธาบุญ. (2559). การออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อระบบร่างกายสรีรวิทยาการออก
กำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักดิ์ดา ประจุศิลป์ และ สุกัญญาแสงมุข. (2560). ศิลปะและกายวิภาคศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:
ป. สัมพันธ์พานิชย์.
- สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2561). แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560–2579.
กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.
- สุภัทรา จันทร์คำ. (2567). เรียบเรียงโดย นักจิตวิทยาเด็กและครูปฐมวัย Brain Kiddy.
<https://www.brainkiddy.com/article/216/หลักสูตรbrain-kiddy ค้นหาเมื่อ 5 พฤษภาคม 2567>
- Sapporo & Elmer. (1967). Man and movement. 2 . Philadelphia: Lea and Fibiger.
- Gesell V.R. (2002). The effects of rhythmic movement, tactile-stimulation program on the gross motor skills of children with learning disabilities. Master abstract international. 34(4): 1574
- Woodill et.al., (1992). Gross motor development in preschool children considered to be at risk for academic failure. Dissertation.