

คู่มือ

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและการจัดสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

Recommendations on Options and Environmental Adjustments
for Physical Activity and Play Promotion of Young Children
for Early Childhood Development Services



กรมอนามัย

unicef 
for every child



มหาวิทยาลัยมหิดล
Mahidol University

คู่มือ

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและการจัดสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

Recommendations on Options and Environmental Adjustments
for Physical Activity and Play Promotion of Young Children
for Early Childhood Development Services



คู่มือ

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและการจัดสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ที่ปรึกษา

นายแพทย์วัชรระ	เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อรรถพล	แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
แพทย์หญิงอัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์ดนัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์บัญชา	คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
นายแพทย์อุดม	อศุตมางกูร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

บรรณาธิการ

นายแพทย์ฐิติกร	โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายวัชรินทร์	แสงสัมฤทธิ์ผล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นางสาวปทุมรัตน์	สามารถ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายเศวต	เซียงลี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายธวัชชัย	ทองบ่อ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายมังกร	พวงครามพันธุ์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายธีรพงษ์	คำพุดม	กองแผนงาน กรมอนามัย
นางสาวธนภร	พีระแพทย์	องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย
นายแพทย์สมบูรณ์	หทัยอยู่สุข	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
รศ.นายแพทย์อดิศักดิ์	ผลิตผลการพิมพ์	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

จัดพิมพ์โดย :	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ :	1 พ.ศ. 2561
จำนวนพิมพ์ :	1,000 เล่ม
โรงพิมพ์ :	บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 Email : ncconcept2014@gmail.com โทรศัพท์ 0 2880 0191 โทรสาร 0 2880 0191
ISBN :	978-616-11-3655-0

คำนำ

ในสถานการณ์ทางสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อินเทอร์เน็ต และปัญญาประดิษฐ์ มีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราในแทบทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกรรมทางการเงินผ่านแอปพลิเคชัน การจ่ายเงินซื้อของผ่านมือถือ การวางแผนการผลิตและการใช้เครื่องจักรจำนวนมากในการทำงานที่ในโรงงานต่างๆ ทำให้เกิดความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพคนไทยตั้งแต่ปฐมวัย

รัฐบาลได้มีนโยบาย “ประเทศไทย 4.0” เพื่อยกระดับการพัฒนาประเทศในทุกด้าน โดยกุญแจสำคัญคือการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีสมรรถนะในการบริหารจัดการวางแผน ออกแบบ และควบคุมเทคโนโลยี รวมถึงทักษะด้านอื่นๆ ที่จำเป็น ทั้งการทำงานเป็นทีม การสื่อสารเป็น มีความยืดหยุ่น แก้ปัญหาได้ คิดสร้างสรรค์ เท่าทันข้อมูลข่าวสาร ซึ่งทักษะทั้งหมดนี้ สามารถพัฒนาได้ ผ่านการกระตุ้นกระบวนการพัฒนาของสมองตามแต่ละช่วงวัยด้วย “กิจกรรมทางกาย” และ “การเล่น”

โดยการเล่น ทั้งการเล่นกับพ่อแม่ พี่น้อง ธรรมชาติ ต้นไม้ สัตว์ ดิน ทราย น้ำ ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน ต่อบล็อกไม้ ฉีก ตัด ปะกระดาช วิ่งเล่นในสนาม ปีนป่าย เล่นบทบาทสมมติ เล่นดนตรี ทำงานบ้าน และการอ่านหนังสือ เป็นการกระตุ้นสมองให้เปิดรับการเรียนรู้ ผ่านความรู้สึกรสนุก ก่อให้เกิดวงจรการเรียนรู้และพัฒนาการด้านที่รอบด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม ภาษา และสติปัญญา พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแล จำเป็นต้องมีความเข้าใจ และสนับสนุน ส่งเสริมให้เขาได้มีโอกาสที่จะได้ “เล่น” เพราะการเล่นคือการเรียนรู้ คือการสร้างทักษะ เพื่อให้เด็กได้เติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ ตามจังหวะของตนเอง และค้นพบตัวตนในที่สุดนั่นเอง

คณะผู้เขียน จึงได้จัดทำ “คู่มือข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย” ฉบับนี้ ขึ้นมา เพื่อนำเสนอตัวอย่างที่ดีของการจัดกิจกรรมทางกาย การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัย 2 ช่วงอายุ คือ อายุ 2-3 ปี และอายุ 3-6 ปี สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ในบริบทพื้นที่ทั้งเมืองและชนบท ตามภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย ที่ทำได้จริง จากการลงสำรวจพื้นที่จริง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารและคุณครูได้นำไปปรับใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัยทั้ง 2 ช่วงอายุในบริบทสำหรับสถานพัฒนาเด็กต่อไป

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทนำ ขอบเขต นิยาม และกระบวนการพัฒนาข้อเสนอแนะ	1
บทที่ 1 ทำไม...ต้องให้เด็ก “เล่น” ?	5
บทที่ 2 ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายของเด็กสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	13
1 ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายเพื่อจัดประสบการณ์ ส่งเสริมให้เด็ก มีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา	16
2 ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายเพื่อให้เด็กฝึกทักษะชีวิต	33
บทที่ 3 ข้อเสนอแนะการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ของเด็กสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	41
เอกสารอ้างอิง	45
ภาคผนวก	46

บทนำ

ขอบเขต นิยาม และกระบวนการพัฒนาข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย
และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก
สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ขอบเขตและกลุ่มเป้าหมาย

ข้อเสนอแนะฯ ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำรูปแบบและการจัดสภาพแวดล้อมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและการเล่นของเด็กปฐมวัยสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เพื่อประโยชน์ต่อพัฒนาการที่ดีของเด็กปฐมวัย โดยนำเสนอประเภทกิจกรรม ประโยชน์ วิธีการจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อม เน้นที่บริบทศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทั้งในเมืองและชนบท

นิยาม

การเล่น หมายถึง การกระทำ เพื่อสนุกหรือผ่อนคลาย ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า play หรือ game ซึ่งมีความหมายต่างกัน

คำว่า "play" มีผู้ให้ความหมายว่า เล่นสนุก เป็นการเล่นคนเดียวก็ได้ หลายคนก็ได้ เล่นโดยสมัครใจไม่มีใครบังคับ

คำว่า "game" มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย สรุปได้ว่า เป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์บังคับ ผู้เล่นต้องเล่นตามกฎเกณฑ์นั้น

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถ เพื่อให้เกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อและการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย (WHO, 2011) ครอบคลุมมิติที่สำคัญในวิถีชีวิตประจำวัน ๓ ส่วน สำหรับกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัย ได้แก่

1) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียนและนอกห้องเรียน ที่เด็กมีการขยับเคลื่อนไหวออกแรง เช่น การฝึกปะภาพ การวาดรูประบายสี การทำอาหาร การปลูกผัก การละเล่นเกมกลางแจ้งเดินระหว่างห้องหรืออาคาร การเล่นเครื่องเล่นสนาม การเคลื่อนไหวตามเสียงเพลงในห้องเรียน เป็นต้น

2) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทาง เช่น การเดินทางไปโรงเรียน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด เป็นต้น ด้วยการเดิน การปั่นจักรยาน หรือการเดินหรือขึ้นบันไดเพื่อไปโดยสารรถสาธารณะ

3) กิจกรรมในเวลาว่างจากการเรียน หรือ กิจกรรมหลังเลิกเรียน ที่เด็กมีการขยับเคลื่อนไหวออกแรง โดยไม่รวมการนั่ง/นอนดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ เช่น การทำกิจกรรมนันทนาการกับเพื่อนหรือผู้ปกครอง การเล่น/แข่งกีฬา เป็นต้น

กิจกรรมฝึกทักษะชีวิต หมายถึง กิจกรรมที่จะช่วยให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ เช่น การฝึกกิจวัตรและฝึกระเบียบวินัย การรู้จักการอดทนรอคอย การรู้จักแบ่งปัน อยู่ร่วมกัน การเดินเข้าแถว การเดินให้เป็นกลุ่ม การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นต้น การช่วยเหลือตนเองตามวัย เช่น การติดกระดุม การใส่และถอดรองเท้า การแปรงฟัน การล้างมือ เป็นต้น

กระบวนการพัฒนาข้อเสนอแนะฯ

การจัดทำข้อเสนอแนะรูปแบบและการจัดสภาพแวดล้อมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายและการเล่นของเด็กปฐมวัยสำหรับศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เล่มนี้ เกิดจากความร่วมมือของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญที่เป็นภาคีเครือข่าย ได้แก่ เทศบาลเมืองสตูล จังหวัดสตูล เทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย เทศบาลเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด เทศบาลเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลควนขัน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองสตูล จังหวัดสตูล ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านยางค่านุ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลดอยฮาง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลดงลาน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนชุมชนเทศบาลวัดป่าโมกข์ (นรสีหวิทยาคาร) ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดลุ่ม จังหวัดนนทบุรี ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน ชุมชนซอยหมู่บ้านพัฒนาสวนพลู เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

กระบวนการจัดทำคู่มือข้อเสนอแนะฯ ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 12 เดือน เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือนกันยายน พ.ศ. 2561 ขั้นตอนการจัดทำเริ่มจากการทบทวนเนื้อหาวิชาการจากทั้งในประเทศ และต่างประเทศ การทบทวนสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายและการเล่นในบริบทของประเทศไทย การระดมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา พัฒนาการเด็ก การเล่น และกิจกรรมทางกาย เพื่อกำหนดกรอบแบบสอบถามและแบบสำรวจในการลงพื้นที่ ทำการลงพื้นที่และเก็บข้อมูลผู้ปกครอง ครูผู้ดูแลเด็ก และเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัย โดยคัดเลือกจากจังหวัดในพื้นที่เขตเมืองและเขตชนบท ที่มีการจัดสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายดี และเด็กมีพัฒนาการดี จำนวน 5 ภาคของประเทศ ได้แก่ ภาคเหนือ (เชียงราย) ภาคใต้ (สตูล) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยเอ็ด) ภาคกลาง (อ่างทอง) และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (สมุทรปราการ นนทบุรี นครปฐม) และสำรวจสภาพแวดล้อมในบ้านและชุมชน ในเขตเมืองและเขตชนบท ซึ่งกระบวนการจัดทำคู่มือฯ สามารถลำดับ ได้ดังนี้

กระบวนการจัดทำ คู่มือข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายและการจัดสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก





บทที่ 1 ทำไม...ต้องให้เด็ก “เล่น”?



เนื้อหาในบทนี้ จะกล่าวถึงความจำเป็นในการส่งเสริมให้เด็กได้มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกายหรือกิจกรรมทางกาย ผ่าน “การเล่น” โดยการทบทวนสถานการณ์ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความท้าทายในการเลี้ยงดูเด็ก และทฤษฎีและประสบการณ์การเลี้ยงดูเด็กจากในและนอกประเทศ

1. สัมคมเปลี่ยนไป...ความท้าทายเปลี่ยนแปลง

ในยุคสมัยที่อินเทอร์เน็ต และปัญญาประดิษฐ์ มีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราในแทบทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกรรมทางการเงินผ่านแอปพลิเคชัน การจ่ายเงินซื้อของผ่านมือถือ การวางแผนการผลิตและการใช้เครื่องจักรจำนวนมากในการทำงานที่ในโรงงานต่างๆ ที่ผ่านควบคุมการทำงานด้วยปัญญาประดิษฐ์ หรือการบริหารข้อมูลจำนวนมากมหาศาลผ่านระบบคอมพิวเตอร์ที่ตั้งโปรแกรมไว้ เหล่านี้ ทำให้แรงงานมนุษย์แบบดั้งเดิมไม่ได้ตอบโจทย์ต่อความต้องการของตลาดในประเทศและโลกอีกต่อไป (1)

ประเทศไทยเอง มองเห็นความท้าทายที่สำคัญในการปรับตัวให้พร้อมต่อความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ โดยรัฐบาลได้มีนโยบาย “ประเทศไทย 4.0” เพื่อยกระดับการพัฒนาประเทศในทุกด้าน โดยเน้นที่การสร้างนวัตกรรม ต่อยอดความคิดสร้างสรรค์ ยกย่องแรงงานให้มีความเชี่ยวชาญและทักษะสูง เพื่อเพิ่มมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ โดยเฉพาะด้านบริการให้มากขึ้น (2, 3)

โดยกุญแจสำคัญ ที่จะนำพาประเทศไปสู่ ประเทศไทย 4.0 ได้ ย่อมหลีกเลี่ยงไม่พ้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้มีความพร้อมในการยกระดับสมรรถนะในการบริหารจัดการวางแผน ออกแบบ และควบคุมเทคโนโลยี รวมถึงทักษะด้านอื่นๆ ที่จำเป็น ทั้งการทำงานเป็นทีม การสื่อสารเป็น มีความยืดหยุ่น แก้ปัญหาได้ คิดสร้างสรรค์ อัปเดตข้อมูลข่าวสาร กล่าวโดยสรุปเป็น 3 ทักษะ คือ ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อเทคโนโลยี และทักษะชีวิตและอาชีพ โดยทั้งหมดนี้ คือ “ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21” นั่นเอง (4, 5)

2. สัมคมเปลี่ยนไป...เด็กไทยไม่เปลี่ยนแปลง ?

แม้กระแสดความท้าทายในการยกระดับประเทศจะมีความเข้มข้นอย่างมากในช่วง 1-2 ปี ที่ผ่านมา แต่สถานการณ์การพัฒนาศักยภาพมนุษย์เพื่อให้พร้อมรับความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะช่วงปฐมวัย (0-5 ปี) ของประเทศไทย นั้นกลับพบว่ามีทิศทางตรงกันข้ามกับกับแนวทางการพัฒนา “ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21” โดยสิ้นเชิง เช่น การเร่งเรียนเขียนอ่านตั้งแต่แบเบาะ การสอบแข่งขันเข้าโรงเรียนวิชาการชั้นนำตั้งแต่วัยอนุบาล และการฝึกฝนให้เด็กมีความชำนาญเฉพาะการท่องจำ และทำข้อสอบประเมินผลเป็นระยะในแต่ละชั้นปี จนถึงมหาวิทยาลัย อันเป็นแนวทางการพัฒนาแบบเก่าที่มีรูปแบบตายตัว และไม่เปิดโอกาสให้ความคิดสร้างสรรค์ได้พัฒนา (6)

สถานการณ์ผิดพลาดผิดตัวเหล่านี้ มีรากฐานมาจากค่านิยมของพ่อแม่ผู้ปกครอง และผู้บริหารสถานศึกษาที่เข้าใจคลาดเคลื่อนว่า การเร่งรัดพัฒนาด้านวิชาการเพียงอย่างเดียวเพียงเพื่อให้ลูกสามารถอ่านออกเขียนได้ บวกลดคุณค่าความเป็น จะทำให้ลูกสามารถแข่งขันชนะเด็กคนอื่น และประสบความสำเร็จในชีวิต โดยวัดจากคามมั่งคั่งและรายได้สูง ตามแนวคิดแบบเก่า โดยไม่ทันได้ตระหนักว่า ได้ปิดโอกาสในการพัฒนาลูกเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและรุนแรงในวันข้างหน้าของลูกไปแล้ว (6)

สถานการณ์นี้ ยังถูกซ้ำเติมด้วยพฤติกรรมการใช้มือถือเลี้ยงลูกโดยผู้ปกครอง เพราะเข้าใจว่าจะส่งเสริมสติปัญญาให้กับเด็ก หรือทำให้เด็กอยู่นิ่ง เรียบร้อย ไม่ซุกซน แต่ผลกลับพบว่าทำให้เกิดความบกพร่องด้านภาษา สังคม กล้ามเนื้อ และสมาธิ ทำให้มีพัฒนาการล่าช้าในที่สุด เนื่องจากการสื่อสารทางเดียว ไม่มีการพูดโต้ตอบ สนทนาไปมา รวมถึงภาพในจอที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วเกินกว่าสมองของลูกจะประมวลผลได้ทัน เนื้อหาที่อาจมีความรุนแรง และระยะเวลาการดูจอที่อาจไม่ได้มีการควบคุม เหล่านี้ ทำให้มีผลต่อพัฒนาการ และพฤติกรรมต่างๆ ตามมาได้ (7)

3. ล้มลงไป... จะพาลูกก้าวข้ามและอยู่รอดได้อย่างไร ?

อย่างไรก็ดี แนวคิดการเลี้ยงดูเด็กแบบสร้างสรรค์ เชิงบวก สอดคล้องกับการพัฒนาสมอง เพื่อให้เด็กได้เติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ ตามจังหวะของตนเอง และค้นพบตัวตนในที่สุด เป็นเรื่องที่ไม่ได้ยากต่อความเข้าใจ และสามารถนำไปปรับใช้ตามบริบทของครอบครัวแต่ละคนได้ แนวคิดที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล และเริ่มมีการนำมาใช้ในบริบทประเทศไทย สามารถสรุปได้ดังนี้

“เล่นตามรอยพระยุคลบาท” เล่นคือเรียน เรียนคือเล่น กล่าวถึง กระบวนการพัฒนาของสมองตามแต่ละช่วงวัย และการเล่นเพื่อกระตุ้นการพัฒนาสมองในช่วงนั้นๆ เช่น สมองของเด็กเล็กส่วนที่พัฒนามาก คือ สมองส่วนลิมบิก ที่ถูกควบคุมด้วยอารมณ์ ส่วนที่ยังพัฒนาไม่มาก คือ สมองใหญ่ส่วนหน้า ที่ถูกควบคุมด้วยเหตุผล ดังนั้น การกระตุ้นสมองของเด็ก ต้องเกิดจาก “ความสุขและความสนุก” จากการได้เล่น ทั้งการเคลื่อนไหว ศิลปะ ดนตรี จากการสัมผัสของจริงและประสบการณ์ตรง อันจะเป็นการกระตุ้นสมองส่วนลิมบิกให้เปิดรับการเรียนรู้ ก่อให้เกิดวงจรการเรียนรู้ของสมอง ต่อยอดไปที่พัฒนาการสมองใหญ่ส่วนหน้า ทำให้เกิดพัฒนาการด้านภาษา คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ และทำให้เกิดความเชี่ยวชาญในทักษะต่างๆ ที่ได้จากการเล่น โดยมีรูปแบบการเล่น คือ การเล่นกับพ่อแม่ พี่น้อง ธรรมชาติ ต้นไม้ สัตว์ ดิน ทราย น้ำ ซึ่งเป็นกระบวนการเล่นของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชในสมัยปฐมวัย อันนำไปสู่พัฒนาการที่รอบด้าน ทั้งร่างกาย อารมณ์และจิตใจ สังคม ภาษา และสติปัญญา สะท้อนได้จากพหุปัญญา หรือพระอัจฉริยภาพในทุกด้านของท่าน (8, 9, 10, 11, 12, 13, 14)

ทักษะการคิดเพื่อชีวิตที่สำเร็จ “Executive Function (EF)” คือ ความสามารถของสมองส่วนหน้าด้านการจัดการ เพื่อควบคุมความคิด การกระทำ และอารมณ์ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในชีวิต โดยพัฒนาได้ตั้งแต่เป็นเด็กปฐมวัย ผ่านการทดลองทำซ้ำและเรียนรู้ในกิจกรรมการเล่นที่สนุกสนาน ได้แก่ เล่นดินเล่นทรายพร้อมถังน้ำ ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน ต่อบล็อกไม้ ฝึก ตัด ปะกระดาษ วิ่งเล่นในสนาม ปีนป่าย เล่นบทบาทสมมติ เล่นดนตรี ทำงานบ้าน และการอ่านหนังสือ เป็นต้น โดยตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมที่สาธิตพัฒนาการของ EF อย่างดีที่สุด คือ การปีนป่ายที่สูงเป็นกิจกรรมที่ทำหาย ในการที่เด็กเล็กต้องเอาชนะความกลัว แล้วใช้มือ สายตา เท้าประสานกันอย่างดี เพื่อปีนไปให้ถึงยอด และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองในที่สุด (15, 16, 17, 18)

“การเลี้ยงเด็กให้ดี คือการเลี้ยงเด็กให้มีความสุข” เป็นแนวทางการเลี้ยงเด็กของประเทศฟินแลนด์ ที่มีผลคะแนนการประเมินผลนักเรียนนานาชาติ (PISA) ที่ดีที่สุดในโลก หลายปีติดต่อกัน (19) ประเทศนอร์เวย์ ที่มีผลการสำรวจจากองค์กร Save the Children ให้เป็นสถานที่ที่ดีที่สุดในโลกในการเป็นแม่คน (20) ประเทศเนเธอร์แลนด์ ที่เป็นอันดับที่ 1 ในโลก ด้านความสุขและการศึกษา จากการจัดอันดับขององค์กรยูนิเซฟ (21) รวมถึงครอบครัวในประเทศไทยบางส่วน (22, 23, 24) ที่เน้นให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระเต็มที่ เช่น การวิ่งเล่นในสวนสาธารณะ การปั่นจักรยาน การเล่นในป่า การเล่นกับธรรมชาติ โดยไม่เน้นการเรียนทางวิชาการ หรือการบวกลบคูณหาร การท่องและเขียนอักษร และไม่มีการบ้าน และบางบ้านจะไม่ส่งลูกเข้าโรงเรียนจนกว่าจะอายุ 6 ปี

ที่จะเข้าเรียนโรงเรียนประถมศึกษา หรือบางบ้าน ก็ไม่ส่งลูกไปเรียนเลย โดยผู้ปกครองให้เวลากับลูกค่อนข้างมาก แต่อยู่ในบทบาทผู้ดูแล และชี้แนะเมื่อจำเป็น แต่ไม่เป็นผู้บังคับเด็ก ทั้งนี้ จะมีกำหนดกติกาและการให้เด็กรับผิดชอบตัวเองในชีวิตประจำวัน เช่น การกินข้าว อาบน้ำ แต่งตัว ช่วยงานบ้าน และนอน เป็นต้น (19, 20, 21, 22, 23, 24, 25)

4. เล่นอะไร ?

จากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทยโดยสำนักงานสถิติ พบว่า ร้อยละ 75.6 ของเด็กอายุ 0-59 เดือน ที่อยู่ในประเทศไทยมีของเล่นอย่างน้อย 2 ประเภท ให้เล่นในบ้าน ทั้งนี้ ในแบบสอบถามได้แบ่งของเล่นออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ (1) ของเล่นที่ทำขึ้นเองภายในบ้าน เช่น ตุ๊กตา รถยนต์ (2) ของเล่นจากร้านค้า และ (3) ของเล่นที่เป็นสิ่งของเครื่องใช้ในครัวเรือน เช่น ชาม จาน ถ้วย หม้อ หรือของเล่นที่เป็นสิ่งของที่พบนอกบ้าน เช่น กิ่งไม้ หิน เปลือกหอย หรือใบไม้ เป็นที่น่าสังเกตว่าเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ร้อยละ 90.9 เล่นของเล่นจากร้านค้า และมีเพียงร้อยละ 36.3 ที่เล่นของเล่นที่ทำขึ้นเองภายในบ้าน แม้แต่กลุ่มครอบครัวที่มีความยากจนมากก็มีของเล่นที่ซื้อจากร้านค้ามากถึงร้อยละ 92.6 และของเล่นที่ทำขึ้นเองภายในบ้านเพียงร้อยละ 39.9 ซึ่งสะท้อนถึงความเข้าใจที่เปลี่ยนไปของครอบครัวเรื่องของสิ่งที่เด็กสามารถเล่นได้

การที่เด็กมีของเล่นที่มาจากร้านค้าเป็นสิ่งที่ดีและไม่ผิด เพียงแต่การจัดให้เด็กได้มีของเล่นที่หลากหลาย และได้มีประสบการณ์การเล่นที่ส่งเสริมพัฒนาการรอบด้าน จะช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้การใช้สัญลักษณ์ การส่งเสริมการคิด รู้จักคิดยืดหยุ่น สร้างสรรค์ เกิดการเชื่อมโยงความคิดกับประสบการณ์ต่างๆ สร้างความรู้สึกลึกซึ้ง และต่อยอดจินตนาการ อยากรู้อะไร สืบค้น และตั้งคำถามได้ ประสบการณ์ที่ผ่านประสาทสัมผัสทั้งห้า รวมถึงการสัมผัส การชิม การดมกลิ่น การได้ยิน และการเห็นจะเชื่อมโยงและทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ concept ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว เช่น รู้จัก ใหญ่ เล็ก ไกล ใกล้ ยาว สั้น สามารถจัดเรียง เปรียบเทียบ จับกลุ่ม ประมาณปริมาณ รู้จักมิติ การนับ การวัด และเชื่อมโยงสู่ทักษะเรื่องของการเรียนรู้คณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ดังนั้น ครูและผู้ดูแลเด็กจึงควรจัดของเล่นที่ทำขึ้นเอง และของเล่นที่เป็นสิ่งของเครื่องใช้และธรรมชาติใกล้ตัวเด็ก จะช่วยทำให้เด็กมีพัฒนาการรอบด้านและตามวัย

ชนิดของเล่น	ตัวอย่างของเล่น
ของเล่นเสริมการพัฒนาสมอง	<ul style="list-style-type: none"> • ของเล่นที่มาจากธรรมชาติ เช่น หิน ไม้ ทราย น้ำ ซึ่งจะช่วยให้เด็กได้พื้นฐานความเข้าใจเลข และวิทยาศาสตร์ เช่น รู้จักว่าน้ำเป็นของเหลว และเมื่อเจอความเย็นสามารถแปลงเป็นน้ำแข็งได้ น้ำสามารถใสในภาชนะรูปแบบต่างกัน เป็นต้น • การเล่นเกมบล็อก ตัวต่อ จิ๊กซอว์ การเล่นเกมเต่าภาพ สามารถทำให้เด็กเรียนรู้มิติ การควบคุมกล้ามเนื้อ และเกิดสมาธิในการเล่น เป็นพื้นฐานของการพัฒนาตรรกะ ความเป็นเหตุเป็นผล
ของเล่นเสริมจินตนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • โดยมากของเล่นเสริมจินตนาการควรประกอบกับการใช้นิทาน ใช้เพลง การให้เด็กเรียนรู้การวาดภาพ การปั้น การฉีก ตัด แปะ การเล่นเกมบทบาทสมมติ แต่ครูและผู้ดูแลเด็กต้องเข้าใจความพร้อมของพัฒนาการด้านจินตนาการตามวัย • การเล่นเกมโดว์
ของเล่นเสริมจินตนาการ	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมตุ๊กตา การเล่นเกมบทบาทสมมติ พ่อแม่ลูก การเล่นเกมของครูและผู้ดูแลเด็กควรสังเกตการใช้ภาษาและการสะท้อนความคิดด้านอารมณ์ของเด็กขณะเล่น • การเต้นเข้าจังหวะ การเล่นเกมดนตรี เคาะ ตี เป่า • การวาดภาพบนกระเบื้องทราย การวาดภาพในอากาศ การใช้น้ำวาดภาพบนกระจก การใช้น้ำวาดภาพแทนพู่กัน การให้เด็กเลียนท่าทางของสัตว์ชนิดต่างๆ ทำท่าทางเป็นรูปทรงต่างๆ เช่น สี่เหลี่ยม วงกลม
ของเล่นเสริมสร้างความแข็งแรงและทนทานของร่างกาย	<ul style="list-style-type: none"> • การเล่นเกมบอล การปั่น การวิ่งหลบสิ่งกีดขวางจะช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้การเคลื่อนไหวอย่างอิสระ • การฝึกการวิ่งระยะสั้น การวิ่งถือแก้วน้ำ (ไม่ให้น้ำหก) การวิ่งเปรี๊ยะเพื่อดูการทรงตัวและประสานการทรงตัวและการเคลื่อนไหว • การยืดหยุ่น • การให้เด็กได้เล่นน้ำในสระ โดยมีผู้ใหญ่ดูแลใกล้ชิดจะช่วยให้เด็กเรียนรู้การลอยตัว • การเล่นเกมแข่ง แก้อัฒนตรี โดยใช้ดนตรีผสมผสาน • การรื้อลูกปัด การใช้คีมคีบลูกบอลไหมพรม
ของเล่นเพื่อเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม	<ul style="list-style-type: none"> • เกมที่ต้องให้เด็กเข้าแถว สลับกันเล่น จะทำให้เด็กรู้จักการรอคอย

5. เล่นแล้วได้อะไร ?

เด็กเริ่มพัฒนาการรับรู้ตั้งแต่ออยู่ในครรภ์มารดาเพราะธรรมชาติการพัฒนาประสาทสัมผัสและไดยินพัฒนา มากในช่วงนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาระบบรับรู้สัมผัส (Sensory) และ ระบบการเคลื่อนไหว (Motor) จึงทำให้เด็กแรกเกิดเป็นวัยที่ไม่หยุดนิ่ง เคลื่อนไหวไปมา โดยการขยับมือ ถีบเท้า ส่งเสียง การมองเห็นของเด็กทารก นั้นยังเห็นไม่ชัดเหมือนผู้ใหญ่ อีกทั้งยังไม่เห็นสีสมบูรณ์จนกระทั่งอายุประมาณ 8 เดือน และเมื่ออายุประมาณ เกือบ 2 ขวบการเคลื่อนไหวของเด็กตามธรรมชาติจะไม่อยู่นิ่งเพื่อให้สมองได้รับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว หยิบ จับ ยก ใช้นิ้ว ขา ทำค้นหาเพื่อเรียนรู้สิ่งที่อยู่รอบตัว และเมื่อมีอายุมากขึ้นจนถึงอายุประมาณ 5 ปี เด็กจะสามารถควบคุม บังคับ การเคลื่อนไหวของร่างกายได้จนสามารถ เดิน วิ่ง กระโดด ขึ้นที่สูง ปีน เพราะประสาทสัมผัสด้านการรับรู้ สัมผัสสามารถนำการเคลื่อนไหวได้อย่างชำนาญ

ดังนั้น กิจกรรมต่างๆที่ครูและผู้ดูแลเด็กสามารถช่วยเหลือให้เด็กโดยการจัดสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน ให้เด็กได้เคลื่อนไหว ทั้งภายในห้องเรียน มุมเสริมพัฒนาการ และลานเล่นจะช่วยทำให้วงจรสมองของเด็กได้พัฒนา เต็มตามศักยภาพ กิจกรรมต่างๆนั้นสามารถทำในรูปแบบของ “การเล่น” ซึ่งจะมีช่วงของการเล่นแบ่งออกเป็น ช่วงต่างๆ (26) ดังนี้

5.1 การเล่นกับร่างกายตนเอง (Unoccupied play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กแรกเกิดจนถึง 3เดือนซึ่งเป็นช่วงที่ทารกมักจะชอบการเคลื่อนไหวร่างกายของตน (แขน ขา มือ นิ้ว เท้า) และเริ่มเรียนรู้ส่วนต่างๆของร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของตนเอง

5.2 การเล่นตามลำพัง (Solitary Play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กแรกเกิดจนถึง 2 ปี เด็กในช่วงนี้จะชอบเล่นคนเดียวและไม่สนใจที่จะเล่นกันเป็นกลุ่ม โดยมากการเล่นตามลำพังของเด็กมักจะชอบหยิบจับสิ่งของ นำสิ่งของเข้าปากเพื่อรับรู้รสชาติ การเล่นตามลำพัง ของเด็กไม่ได้หมายความว่า พ่อแม่ ผู้ปกครองยังเล่นด้วยไม่ได้ แต่ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่ ผู้ปกครองควรเล่น กับเด็ก พูดคุย หยอกล้อ หยิบ ยื่น กับเด็ก เพราะนอกจากจะเป็นการกระตุ้นพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ และการรับรู้ของเด็กแล้ว เด็กยังเรียนรู้การพัฒนาด้านภาษาจากผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี และเน้นการเล่นโดยให้เด็ก เคลื่อนไหวอย่างอิสระ

5.3 การเล่นแบบสังเกตการณ์ (Spectator/Onlooker Behavior)

เป็นการเล่นในช่วง 2 ปี จะเป็นช่วงที่เด็กจะให้ความสำคัญกับการสังเกตสิ่งที่อยู่รอบตัว โดยเฉพาะดูเด็ก คนอื่นๆ ที่อยู่รอบตัว ครูและผู้ดูแลเด็กอาจจะช่วยสนับสนุนให้เด็กได้เข้าไปเล่นร่วมกับเด็กอื่นๆ เพื่อเป็นการ ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม และอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กบางคนอาจจะไม่กล้าพูดคุย การช่วยส่งเสริม ให้เด็กได้เล่นกับเด็กที่อายุต่างวัย และต่างเพศจะช่วยทำให้เด็กได้เรียนรู้ได้เป็นอย่างมาก

5.4 การเล่นแบบต่างคนต่างเล่น (Parallel Play)

เป็นการเล่นในช่วงมากกว่า 2 ปี โดยเป็นการเล่นของเด็กอย่างอิสระหลังจากที่ตนเองไปสังเกตการณ์ จากเด็กคนอื่นแล้ว และนำกระบวนการเล่นมาเล่นเอง เช่น สังเกตเห็นเด็กคนอื่นก่อปราสาททราย หลังจากสังเกต และเข้าใจแล้วจึงเล่นตามลำพังและไม่ไปแทรกแซงการเล่น หรือขอคนอื่นเล่นด้วย ในช่วงการเล่นนี้ ครูและผู้ดูแล และเด็กควรสอดแทรกให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน และการแบ่งเวลาการเล่นให้ดี ให้ความรู้ว่าเป็นเวลาเล่น เวลานั้นคือ เวลากิน ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น แปรงฟัน ล้างมือ เวลาฟังนิทาน เวลานั้นคือเวลานอน จะทำให้เด็กเรียนรู้ ครูและผู้ดูแลเด็กจะสังเกตได้ว่า เด็กจะแสดงการรอคอย เช่น หลังจากตื่นนอนในช่วงบ่ายแล้ว หากทำเป็นกิจวัตร เด็กจะนั่งรอคอยให้ครูอ่านนิทานให้ฟัง เป็นต้น

5.5 การเล่นร่วมกับคนอื่น (Associative Play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กอายุ 3 ถึง 4 ปี โดยในช่วงนี้เด็กจะชอบที่จะเล่นกับคนอื่น โดยอาจมีการเล่นกับอุปกรณ์คนละชิ้น แต่จะชอบการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กคนอื่นๆ โดยมากจะเล่นเป็นกลุ่มเล็ก 2-3 คน เด็กๆ อาจจะมีการขอสลับอุปกรณ์ หรือใช้สถานที่หรืออุปกรณ์ในการเล่นด้วยกัน เช่น เล่นม้าหมุน เล่นม้าโยก แต่อาจจะไม่สามารถเล่นตามกฎกติกาได้มากนัก การเล่นแบบนี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกรัก สามัคคี การแบ่งปัน การแก้ปัญหา และการพัฒนาการทางภาษาได้ และการเล่นร่วมสามารถทำได้ทั้งกลางแจ้ง และทำได้ในห้องเรียน ห้องที่จัดสำหรับการเล่น และพื้นที่เปิดที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก

5.6 การเล่นแบบร่วมมือกัน (Cooperative Play)

เป็นการเล่นในช่วงเด็กอายุ 4 ปีขึ้นไป โดยที่เป็นการเล่นโดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน เป็นการเล่นเพื่อสร้างความเพลิดเพลินและเล่นกับเด็กคนอื่น การเล่นชนิดนี้สามารถมีการตั้งกฎ กติกา ให้เด็กได้เรียนรู้ การรู้จัก แพ้ ภัย และแบ่งปัน

โดยจะเห็นได้ว่า บทบาทของครูและผู้ดูแลเด็กมีส่วนสำคัญอย่างมากให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นเพราะการเล่นเป็นหัวใจสำคัญสำหรับพัฒนาการทางร่างกายและอารมณ์ สังคมและสติปัญญา อีกทั้งเป็นการสะท้อนพัฒนาการเหล่านั้น นั่นเป็นเพราะ

- เด็กมีความสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้ตามธรรมชาติ เกี่ยวกับเหตุและผล
- เด็กมีแรงจูงใจตามธรรมชาติในการใช้คำถาม อย่างไร และ ทำไม เกี่ยวกับสิ่งต่างๆบนโลก
- เด็กชอบเปรียบเทียบเหมือนนักวิทยาศาสตร์ตัวน้อย โดยเด็กจะรวบรวม เหตุการณ์ต่างๆ จากการสังเกต และการมีประสบการณ์กับโลกรอบตัว
- เด็กได้รับประโยชน์จากการมีส่วนร่วมในการริเริ่มด้วยตนเองในการเล่นอย่างอิสระ และจากการวางแผนสร้างกิจกรรม โครงการ และประสบการณ์ต่างๆ
- แต่ครูและผู้ดูแลเด็กต้องเข้าใจด้วยว่าประสบการณ์ของเด็กแต่ละคนเกิดขึ้นในอัตราที่แตกต่างกัน และไม่สม่ำเสมอในแต่ละด้าน และปลูกฝังให้เด็กสามารถแยกแยะระหว่าง “การเล่น” และ “การทำงาน” ได้เพื่อที่จะช่วยให้เด็กสามารถรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำตามกฎ กติกา และช่วยเหลือตนเองได้ตามวัย

6. ล้มลุกคลุกคลาน...กับ แสงสว่างที่ปลายอุโมงค์

จะเห็นได้ว่า การจะพาเด็กให้ก้าวข้ามความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีในปัจจุบัน เพื่อให้เขาพร้อมที่จะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นทรัพยากรมนุษย์อันทรงคุณค่ากับประเทศและโลก ในวันข้างหน้า นั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแล คุณครู และผู้ใหญ่ทั้งหมดที่อยู่รอบตัว จำเป็นต้องมีความเข้าใจ และสนับสนุน ส่งเสริม ให้เขาได้มีโอกาสที่จะได้ “เล่น” เพราะการเล่นคือการเรียนรู้ คือการสร้างทักษะ และเป็นการติดอาวุธอันทรงประสิทธิภาพในการวางแผน เป้าหมาย ออกแบบ คิดสร้างสรรค์ บริหารจัดการ ควบคุมเทคโนโลยี ทำงานเป็นทีม สื่อสารเป็น มีความยืดหยุ่น และแก้ปัญหาได้ ดัง “ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21” และเพื่อให้เด็กได้เติบโตอย่างเป็นธรรมชาติ ตามจังหวะของตนเอง และค้นพบตัวตนในที่สุดนั่นเอง

ทั้งนี้ พึงตระหนักว่า การสนับสนุนส่งเสริมให้เขาได้มีโอกาสที่จะได้ “เล่น” เป็นเรื่องไม่ยาก เพราะโดยธรรมชาติ เด็กเกิดมาเพื่อเล่นอยู่แล้ว ขอเพียงไม่ขัดขวางเวลาที่เขาอยากเล่น ไม่เสนอตัวเลือกอื่นที่จะหยุดยั้งเขาจากการเล่นอย่างอิสระตามธรรมชาติ ทั้งการเร่งเรียนเขียนอ่าน หรือการใช้โทรศัพท์มือถืออิเล็กทรอนิกส์ และสามารถส่งเสริมด้วยการชวนเขาเล่นกับพ่อแม่ แบ่งเวลามาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว ทั้งในและนอกบ้าน หาของเล่นตามธรรมชาติหรือตามบริบทพื้นที่ ไม่จำเป็นต้องเป็นของเล่นมีราคาที่ต้องซื้อมา พาเขาไปเล่นในสวนสาธารณะ ในชุมชน หรือสถานที่อื่นๆ ตามแต่ละบริบทจะอำนวย (25)

ในบทต่อไป คณะผู้เขียน จะนำเสนอตัวอย่างที่ดีของการจัดกิจกรรมการเล่น การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเล่น ในบริบทศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ทั้งเมืองและชนบท ในภูมิภาคต่างๆของประเทศไทย จากการลงสำรวจพื้นที่จริง เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารและคุณครู ได้นำไปปรับใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการเล่นให้กับเด็กๆ ต่อไป



บทที่ 2

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายของเด็ก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



การส่งเสริมกิจกรรมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพียงพอดีเหมาะสมตามวัยนั้น ผู้บริหารหรือคุณครู ควรพิจารณา จัดกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย และการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายและการเล่นที่เหมาะสมและปลอดภัย ซึ่งเด็กปฐมวัย ควรมีกิจกรรมทางกายเน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน หรือการเล่นที่หลากหลายทำสะสมอย่างน้อย 180 นาที ต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายเป็นช่วงๆ สะสมอย่างน้อยครั้งละ 10 นาทีได้ และควรมีกิจกรรม ประเภทสร้างความแข็งแรงและสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ผสมผสานไประหว่างการเล่นได้ ซึ่งสถานพัฒนา เด็กปฐมวัยได้จัดกิจกรรมให้เด็กได้เคลื่อนไหวทั้งในห้องเรียนและภายนอกห้องเรียนไปเป็นแนวทางเดียวกันเพื่อให้ เด็กมีพัฒนาการสมวัย

การที่จะให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ขึ้นอยู่กับครู ต้องเข้าใจว่าเด็กในวัยนี้ต้องการอะไร ชอบอะไร และไม่บังคับ หรือตีกรอบให้กับเด็กว่าต้องทำอะไรแบบนี้ จึงจะถูกต้อง ต้องปล่อยให้เด็กได้คิดเอง วิเคราะห์เองหรือ ทำในสิ่งที่เด็กต้องการ ต้องคอยสังเกตและเสริมความรู้และคอยระวังความปลอดภัย เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการแบบ ก้าวกระโดด เตรียมความพร้อมเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ซึ่งการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ในสถานพัฒนาเด็ก มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาเด็กแต่ละวัย สามารถแบ่งตามช่วงวัยคือ วัย 2-3 ปี และวัย 3-6 ปี ดังนี้

เด็กอายุ 2-3 ปี

มุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และ สติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย มีทักษะชีวิต และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง

เด็กสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว และกล้ามเนื้อเล็ก คือ มือและนิ้วมือ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถประสานสัมพันธ์การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมือและการมองเห็น ได้อย่างสมดุล การเดินเข้าจังหวะ การทรงตัว

2. สุขภาพจิตดีและมีความสุข

เด็กมีความสุขและแสดงออก ทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย ร่าเริงแจ่มใส แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สนใจและมีความสุขกับธรรมชาติที่สวยงาม ดนตรี และจังหวะการเคลื่อนไหว

3. มีทักษะชีวิต อยู่รอดในสังคมอย่างมีความสุข

เด็กสามารถรับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัวสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ใกล้ตัว เล่น และร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ และสามารถทำกิจวัตรประจำวัน ช่วยเหลือตนเอง ตามวัย

4. มีสติปัญญาดี

เด็กสามารถสื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย รับรู้และเข้าใจความหมายของ ภาษาได้ ตามวัย แสดงออกและ/หรือพูดเพื่อ สื่อความหมายได้ และมีการรับรู้ ประสาทสัมผัสที่ดี

5. เล่นอย่างอิสระเสริมสร้างการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว

เด็กมีโอกาสดำเนินการเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก เมื่อเด็กเกิดความสนใจ สมอังกก็จะเปิดรับ ที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

เด็กอายุ 3-6 ปี

มุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และ สติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย กิจกรรมเสริมพัฒนาการในช่วงนี้จะมี ความซับซ้อนกว่าเมื่ออายุ 2-3 ปี นอกจากนั้น ยังสามารถปลูกฝังให้เด็ก มีทักษะชีวิต และมีความสามารถในการเป็นผู้นำ มีวินัย ความรับผิดชอบ และรู้จักกฎเกณฑ์ทางสังคม สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมภายนอกได้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรง

เด็กสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว และกล้ามเนื้อเล็ก คือ มือและนิ้วมือ ทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถประสานสัมพันธ์การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและการมองเห็น ได้อย่างสมดุล การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่จะมีความทนทานและแม่นยำมากขึ้น เช่น หากเด็กเดิน ต่อเท่าในช่วงอายุ 3 ปี อาจจะต้องกางแขนเพื่อทรงตัว และทำได้ในระยะสั้น แต่เมื่อเด็กอายุ 4 ปี จะสามารถ ทรงตัวได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องกางแขนช่วย และทำได้ในระยะยาวขึ้น

2. มีทักษะชีวิต อยู่รอดในสังคมอย่างมีความสุข

เด็กสามารถรับรู้และสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคล และสิ่งแวดล้อมรอบตัวสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม ใกล้เคียง เล่น และร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่นได้ ช่วยเหลือตนเอง และสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองตามวัย รวมถึงการเรียนรู้ที่จะสวมรองเท้า ใส่ถุงเท้า ดึงกระดุมด้วยตนเอง สามารถบอกผู้ใหญ่ขอความช่วยเหลือได้ หากต้องการเข้าห้องน้ำ ล้างมือ รับประทานอาหารเองได้ เป็นต้น

3. มีสติปัญญาดี

เด็กสามารถสื่อความหมายและใช้ภาษาได้เหมาะสมกับวัย รับรู้และเข้าใจความหมายของ ภาษาได้ตามวัย แสดงออกและ/หรือพูดเพื่อ สื่อความหมายได้ และมีการรับรู้ ประสาทสัมผัสที่ดี เช่น แสดงความเข้าใจถึงเวลา ระยะ คุณลักษณะต่างๆ การจัดกลุ่มสิ่งของ การเข้าใจเหตุและผลง่ายๆ และจัดจ่อทำกิจกรรมใดๆด้วยความตั้งใจ มีความสนใจในตัวหนังสือ ตัวเลขต่างๆ และปรากฏการณ์ที่อยู่รอบตัว

4. สุขภาพจิตดีและมีความสุข

เด็กมีความสุขและแสดงออก ทางอารมณ์ได้เหมาะสมกับวัย ร่าเริงแจ่มใส แสดงออกทางอารมณ์ ได้อย่างเหมาะสม สนใจและมีความสุขกับ ธรรมชาติที่สวยงาม ดนตรี สุนทรียภาพ และจังหวะการเคลื่อนไหว

5. เล่นอย่างอิสระเสริมสร้างการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว

เด็กมีโอกาสดำเนินการเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก เมื่อเด็กเกิดความสนใจ สมอังกก็จะเปิดรับ ที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

6. ความเป็นผู้นำ

เด็กสามารถกล้าแสดงออก กล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ และกล้าแสดงความคิดเห็น และทำงานเป็นทีมช่วยเหลือ แบ่งปันดูแลคนรอบข้าง รุนนึ่ง ครู

7. วินัยและความรับผิดชอบของตนเอง

การสร้างวินัยและความรับผิดชอบให้กับเด็ก เป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และส่งผลต่อรูปแบบการใช้ชีวิต ลักษณะนิสัย และการดำเนินชีวิตของเด็ก เช่น เด็กสามารถรู้จักเข้าแถว รับประทานอาหารด้วยตนเอง รู้จักรอคอยร่วมทำกิจกรรม เล่น กับเพื่อนในชั้นเรียน มีความรับผิดชอบการเก็บของเล่น หรือสิ่งต่างๆ เมื่อเลิกเล่นแล้ว เป็นต้น

8. รู้จักกฎเกณฑ์ในสังคม

เด็กรู้จักระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม พัฒนาการด้านสังคมให้เด็กไปสู่คุณลักษณะที่พึงประสงค์ พัฒนาการทางสังคมของเด็กวัย 3-6 ปี เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพ ดังที่นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงได้กล่าวไว้ดังนี้

โดยทั่วไป สถานพัฒนาเด็ก จะแบ่งรับเด็กเข้าเรียน 2 ช่วงอายุ คือ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก จะรับเด็กตั้งแต่อายุ 2-3 ปี ในขณะที่โรงเรียนอนุบาล จะรับเด็กตั้งแต่อายุ 3-6 ปี และมีการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัยในรูปแบบกิจกรรมเสริมประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 เป็นหลักสูตรแกนกลางการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กจะแบ่งเป็นลักษณะใหญ่ๆ ดังนี้

- กิจกรรมการจัดประสบการณ์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยบูรณาการทั้งทักษะและสาระการเรียนรู้ เน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง 6 กิจกรรมหลัก ได้แก่
 - กิจกรรมเสรี
 - กิจกรรมสร้างสรรค์
 - กิจกรรมกลางแจ้ง
 - กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
 - กิจกรรมเสริมประสบการณ์ และ
 - เกมศึกษา

ซึ่งลักษณะกิจกรรมต่างๆ ทั้ง 6 กิจกรรม เป็นการกระตุ้นให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ แขน ขาทั้งสองข้างและลำตัว เน้นกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยให้เด็กได้เรียนรู้กับสิ่งต่างๆ ที่เป็นของจริง ลงมือปฏิบัติจริง และเกิดประสบการณ์ตรง โดยผ่านการทำกิจกรรมในรูปแบบกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ไม่มีกฎกติกาที่ซับซ้อน

- กิจกรรมฝึกทักษะชีวิต
 - การฝึกกิจวัตรและฝึกระเบียบวินัย การรู้จักการรอคอย การรู้จักแบ่งปัน อยู่ร่วมกัน การเดินเข้าแถว การเดินให้เป็นกลุ่ม การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นต้น
 - การช่วยเหลือตนเอง เช่น การติดกระดุม การใส่และถอดรองเท้า การแปรงฟัน การล้างมือ เป็นต้น

ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และมีทักษะชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม รู้จักทำกิจวัตร มีระเบียบวินัย ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน และสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในชีวิตประจำวันตามจุดมุ่งหมายของการพัฒนาเด็กวัย 2-3 ปี และวัย 3-6 ปี นั้น สามารถจัดกิจกรรมทางกายตามรูปแบบกิจกรรมเสริมประสบการณ์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 เป็นหลักสูตรแกนกลาง ทั้ง 6 กิจกรรมหลัก และเสริมฝึกให้เด็กมีทักษะชีวิต ซึ่งสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยภาครัฐและภาคเอกชนสามารถนำไปใช้ มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายเพื่อจัดประสบการณ์ ส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

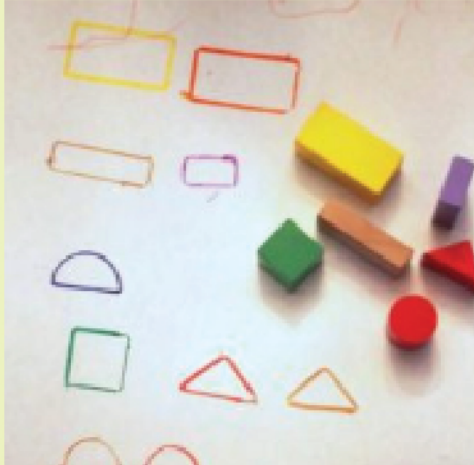
๐ กิจกรรมเสรี

กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็ก ได้เล่นกับสื่อและเครื่องเล่นอย่างอิสระ ตามความสนใจและความต้องการของเด็ก ทั้งเป็นการเล่นคนเดียว และเล่นเป็นกลุ่ม ตามมุมเล่น หรือมุมประสบการณ์ที่ครูจัดพื้นที่ จัดอุปกรณ์ของเล่นที่หลากหลายไว้ให้เล่น เช่น มุมเล่นบทบาทสมมติ มุมบล็อก มุมปั้นดินน้ำมัน เป็นต้น

ตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
เล่นบทบาทสมมติ	<ol style="list-style-type: none"> ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่น แสดงออกอย่างอิสระตามจินตนาการ ตามความสนใจของตนเอง อาจนำให้เด็กทำรูปร่างให้เหมือนสัตว์ชนิดต่างๆ โดยทำตัวอย่างให้เด็กดู กางแขนขยายให้กว้างที่สุด ทำตัวให้เล็กที่สุด เป็นต้น ครูควรพาเด็กเล่นเป็นกลุ่ม 2-3 คน แบบมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน 	<ol style="list-style-type: none"> ครูควรสร้างบรรยากาศให้เด็กเกิดการเล่น และแสดงออกอย่างอิสระตามบทบาทที่ตัวเองคิดจินตนาการ เช่น จัดให้มีมุมของเล่นและสื่อที่หลากหลาย มีชุดอุปกรณ์ทำอาหาร ขนม ชุดเสื้อผ้าจำลองอาชีพต่างๆ เด็กสามารถเลือกเล่นตามบทบาทสมมติที่ตนเองสนใจ ครูควรสร้างบรรยากาศให้เด็กอยากเล่น และแสดงออกอย่างอิสระ โดยจัดให้มีมุมของเล่นและสื่อที่หลากหลายเพียงพอ เช่น มีชุดอุปกรณ์ทำอาหาร ขนม ชุดเสื้อผ้าจำลองอาชีพต่าง ๆ เด็กสามารถเลือกเล่นตามบทบาทสมมติที่ตนเองสนใจ ครูควรตั้งโจทย์หรือสถานการณ์จำลอง แบ่งให้เด็กเล่นเป็นกลุ่ม 3-5 คน ให้เด็กแบ่งหน้าที่กันตามบทบาทสมมติ และมีการนำเสนอ แสดงออกให้เพื่อน ครูได้รับชม

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับเพื่อน เกิดความคุ้นเคยกล้าแสดงออก 3. เด็กได้ฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขาและแขน ลำตัว 4. การเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน ได้แสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิดและวางแผน 2. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม รู้จักปรับตัวเข้ากับเพื่อน เกิดความคุ้นเคย 3. ฝึกการเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก และทำงานเป็นทีม 4. เด็กสามารถสื่อความหมาย สิ่งที่ตนเองได้เล่นหรือได้แสดงออกตามบทบาทสมมุติที่ตนเอง 5. การที่เด็กเล่นมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ตามบทบาทสมมุติเป็นการสร้างความมีระเบียบวินัย และสร้างบุคลิกภาพให้กับเด็ก เช่น เป็นตำรวจ ครู ทหาร เป็นต้น 6. เด็กได้ฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือและกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขาและแขน ลำตัว 7. เด็กสามารถพูดสื่อความหมาย สิ่งที่ตนเองได้เล่นหรือได้แสดงออกตามบทบาทสมมุติที่ตนเองเล่น
ปั้นดินน้ำมัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่น อย่างอิสระ ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปร่างต่างๆ หรือรูปทรงต่าง ๆ จินตนาการ ตามความสนใจของตนเอง 2. ควรจัดให้มีดินน้ำมันที่มีสีสันทากหลาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่น อย่างอิสระ ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปร่างต่างๆ ตามจินตนาการ ตามความสนใจของเด็ก ใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ไม้บรรทัดช่วยในการตัด ใช้ขวดช่วยในการคลึง เป็นต้น 2. ครูควรกระตุ้นให้เด็กได้พูดแสดงออกในผลงานที่เด็กได้ปั้น และเชื่อมโยงเป็นเรื่องราว ด้วยคำถาม เช่น “ปั้นเป็นอะไรจ๊ะ?” “มันทำอะไรได้ จ๊ะ?” เป็นต้น 3. จัดให้มีดินน้ำมันที่มีสีสันทากหลาย 4. สำหรับเด็กที่มีอายุ 4 ขวบ ขึ้นไป สามารถปั้นดินน้ำมันและใช้ร่วมกับใบงาน เช่น ใบงานที่ทำเป็นรูปตัวเลข และให้เด็กแปะดินน้ำมันปั้นเป็นวงกลมตามจำนวนเลข

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
		<p>ที่นับได้ การเพิ่มความท้าทายจะทำให้เด็กเชื่อมโยงความคิดเรื่องการเล่นให้ซับซ้อนมากขึ้น</p> 
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กสามารถพูดสื่อความหมายให้คนอื่นรับรู้ในสิ่งที่ตนเองได้เล่น 3. ส่งเสริมให้เด็กฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก คือ มือและนิ้วมือ 4. เด็กรู้สึกสนุกสนาน ได้แสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย 5. เด็กได้สัมผัสแยกสีสัมผัสของดินน้ำมัน เป็นการพัฒนาการระบบประสาทสัมผัส 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. การเปิดโอกาสให้เด็กได้พูดแสดงออกสื่อความหมายให้คนอื่นรับรู้ในสิ่งที่ตนเองได้เล่น 3. พัฒนาการด้านความคิด รู้จักคิดเชื่อมโยงกันสิ่งที่ตนเองได้ทำเป็นเรื่องราวอย่างอิสระ 4. รู้สึกสนุกสนาน ได้แสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย 5. ส่งเสริมให้เด็กฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก คือ มือและนิ้วมือ
ต่อบล็อก	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระได้หยิบชิ้นบล็อกที่มีรูปร่าง สีสัมผัสแตกต่างกันที่มาต่อกันเป็นรูปร่างต่างๆ หรือรูปทรงต่างๆ ตามจินตนาการ ตามความสนใจของตนเอง 2. ควรจัดให้มีชิ้นบล็อกที่มีสีสัมผัสและรูปทรงที่หลากหลาย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระได้หยิบชิ้นบล็อกที่มีรูปร่าง สีสัมผัสแตกต่างกันที่มาต่อกันเป็นรูปร่างต่างๆ หรือรูปทรงต่างๆ ตามจินตนาการ ตามความสนใจของตนเอง 2. ครูควรกระตุ้นให้เด็กได้พูดแสดงออกในผลงานที่เด็กได้ต่อ และเชื่อมโยงเป็นเรื่องราว ด้วยคำถาม เช่น “ต่อเป็นอะไรจ๊ะ?” “มันทำอะไรได้ จ๊ะ?” เป็นต้น 3. ควรจัดให้มีชิ้นบล็อกที่มีสีสัมผัสและรูปทรงที่หลากหลาย

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
		<p>4. ครูอาจนำกระดาษวาดขอบของชิ้นบล็อกตามสี และให้เด็กนำบล็อกที่มีวางตามรูปร่างที่เห็น</p>  <p>5. การต่อบล็อกของเด็กวัย 3-5 ขวบ อาจต้องมีการแนะนำจากผู้ใหญ่ เช่น ให้เด็กต่อบล็อกเป็นรูปสะพาน ต่อเป็นทรงปิระมิด ต่อเป็นหอคอย เป็นต้น เมื่อเด็กทำเป็นแล้ว เด็กจะเกิดจินตนาการต่อเนืองเอง</p>
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กสามารถพูดสื่อความหมายให้คนอื่นรับรู้ใน สิ่งที่ตนเองได้เล่น 3. ส่งเสริมให้เด็กฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือและนิ้วมือ 4. เด็กรู้สึกสนุกสนาน ได้แสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย 5. เด็กได้สัมผัสแยกสีสันของดินน้ำมัน เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. การเปิดโอกาสให้เด็กได้พูดแสดงออกสื่อความหมาย ให้คนอื่นรับรู้ใน สิ่งที่ตนเองได้เล่น 3. พัฒนาการด้านความคิด รู้จักคิดเชื่อมโยงกันสิ่งที่ตนเองได้ทำเป็นเรื่องราวอย่างอิสระ 4. รู้สึกสนุกสนาน ได้แสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย 5. ส่งเสริมให้เด็กฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือและนิ้วมือ

๐ กิจกรรมสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ช่วยให้เด็กได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และจินตนาการโดยใช้ศิลปะเป็นพื้นฐาน จะใช้กล้ามเนื้อและนิ้วมือในการทำกิจกรรมเป็นหลัก และฝึกการประสานความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของมือกับสายตา เช่น เขียนภาพ ระบายสีภาพ ปั้นดินน้ำมัน กิจกรรมการฉีกปะ การตัดปะ กิจกรรมการพิมพ์ภาพ การร้อยกระดุม หรือลูกปัดการประดิษฐ์ของเล่น

ตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
ต่อบล็อก	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กหยิบชิ้นบล็อกที่มีรูปร่างสีสันทัดต่างกันที่มาต่อกันเป็นรูปร่างต่างๆ หรือรูปทรงต่างๆ ตามจินตนาการ ตามความสนใจของตนเองอาจจะเล่นนิทานให้เด็กฟังแล้วให้เด็กฟังก่อน 2. ครูควรกระตุ้นให้เด็กได้พูดสื่อความหมายในผลงานที่เด็กได้ทำ ด้วยคำถามง่ายๆ เช่น “ต่อเป็นอะไร จ๊ะ?” เป็นต้น 3. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “ครูเห็นแล้วว่า หนูกำลังสร้างเรือลำใหญ่สวยงามจังเลยจ๊ะ” เป็นต้น 4. ครูควรจัดให้มีชิ้นบล็อกที่มีรูปทรงต่างๆ และมีสีสันทากหลาย <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสดำเนินการเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กสามารถพูดสื่อความหมายให้คนอื่นรับรู้ในสิ่งที่ตนเองได้ปั้นให้คนอื่นได้รับรู้ผลงานตนเองเป็น 3. เด็กได้ฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก คือมือและนิ้วมือ 4. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ 5. เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทนน้ำมัน เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส 6. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ทำ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรแบ่งให้เด็กเล่นเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คนให้เด็กแบ่งหน้าที่กันประดิษฐ์ต่อเป็นงานตามโจทย์ที่ทำภายใต้ที่ครูกำหนด โดยให้เด็กคิดวางแผนเองอย่างอิสระ เช่น สร้างบ้าน รถยนต์ หุ่นยนต์ เป็นต้น 2. ควรให้เด็กออกมาพูด นำเสนอผลงานที่ตนเองได้ต่อร่วมกับเพื่อนในกลุ่มให้เพื่อน ครู ได้ฟัง 3. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “ครูภูมิใจมากที่หนูสร้างบ้านได้ เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น 4. ควรจัดให้มีบล็อกที่มีสีสันทากหลาย <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิดและวางแผน 2. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม รู้จักปรับตัวเข้ากับเพื่อน เกิดการแบ่งปันเกิดความคุ้นเคย 3. ฝึกการเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก และทำงานเป็นทีม 4. เด็กสามารถพูดสื่อความหมาย เชื่อมโยงเป็นเรื่องราวในสิ่งที่ตนเองได้ทำร่วมกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม 5. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ 6. เด็กได้ฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็กมือและนิ้วมือ 7. เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทนน้ำมัน เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส 8. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ทำ

ตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
ร้อยกระดุม	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กยืนใช้นิ้วมือหยิบกระดุมที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๒.๕ นิ้วเท่าๆกัน มาร้อยเชือกให้ได้จำนวนมากที่สุด โดยเลือกหยิบกระดุมตามสีสันทันเองชอบ 2. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “ตอนนี้ หนูร้อยกระดุมได้ถึง 5 อัน ไหนลองทำเพิ่มให้ครูดูหน่อยได้ไหมคะคนเก่ง สวยงามจังเลยจ๊ะ” เป็นต้น 3. ครูควรจัดให้มีกระดุมที่มีสีสันทากหลาย <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ทำ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขน และลำตัวในการเอื้อมหยิบกระดุม การทรงตัวและฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ และนิ้วมือในการหยิบกระดุมมาร้อยกับเชือก 4. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ 5. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อนิ้วมือกับสายตาในการร้อยกระดุม 6. เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทกระดุม เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กยืนใช้นิ้วมือหยิบกระดุมที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางที่หลากหลาย เริ่มจาก ขนาดประมาณ 2 นิ้ว 1.5 นิ้ว และ 1 นิ้ว เท่าๆกัน มาร้อยเชือกให้ได้จำนวนมากที่สุด โดยเลือกหยิบกระดุมตามสีสันทันเองชอบ 2. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “ครูภูมิใจในตัวหนูมาก หนูร้อยกระดุมได้เองถึง 10 อัน สวยงามจังเลยจ๊ะ ไหนร้อยให้ครูดูอีกเส้นหนึ่งได้ไหมคะ” เป็นต้น 3. ครูควรจัดให้มีกระดุมที่มีสีสันทากหลาย <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ทำ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขน และลำตัวในการเอื้อมหยิบกระดุม การทรงตัวและฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ และนิ้วมือในการหยิบกระดุมมาร้อยกับเชือก 4. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ 5. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อนิ้วมือกับสายตาในการร้อยกระดุม 6. เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทกระดุมขนาดต่างๆ เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส
ปั้นดินน้ำมัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กได้เลือกและปั้นดินน้ำมันอย่างอิสระตามที่ตัวเองคิดจินตนาการของตนเอง อาจจะเล่านิทานให้เด็กฟัง แล้วให้เด็กปั้นเป็นรูปร่างต่างๆ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรแบ่งให้เด็กเล่นเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน ให้เด็กแบ่งหน้าที่กันประดิษฐ์ปั้นเป็นงานตามโจทย์ที่ทำทนายตามที่ครูกำหนด โดยให้เด็กคิดวางแผนเองอย่างอิสระ เช่น สร้างเป็นสวนสนุก เป็นต้น

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
	<ol style="list-style-type: none"> ครูควรกระตุ้นให้เด็กได้พูดแสดงออกในผลงานที่เด็กได้ทำ ในรูปแบบคำถามง่ายๆ เช่น “ปั้นเป็นอะไร จ๊ะ?” เป็นต้น ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “สวยงามจังเลยจ๊ะ” เป็นต้น ครูควรจัดให้มีดินน้ำมันที่มีสีสันทากหลาย และเพียงพอ 	<ol style="list-style-type: none"> ควรให้เด็กออกมาพูด นำเสนอผลงานที่ตนเองได้ปั้นร่วมกับเพื่อนในกลุ่มให้เพื่อน ครู ได้ฟัง ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระ ตามความสนใจของเด็ก เด็กสามารถพูดสื่อความหมายให้คนอื่นรับรู้ใน สิ่งที่ตนเองได้ปั้นให้คนอื่นได้รับรู้ผลงานตนเองเป็น เด็กได้ฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก คือ มือและนิ้วมือ เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทนน้ำมัน เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ทำ 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> เด็กมีพัฒนาการด้านความคิดและวางแผน เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม รู้จักปรับตัว เข้ากับเพื่อน เกิดการแบ่งปันเกิดความคุ้นเคย ฝึกการเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก และทำงานเป็นทีม เด็กสามารถพูดสื่อความหมาย เชื่อมโยงเป็นเรื่องราวในสิ่งที่ตนเองได้ทำร่วมกับเพื่อนๆในกลุ่ม เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ เด็กได้ฝึกเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อเล็ก มือและนิ้วมือ เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทนน้ำมัน เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ทำ
ฉีกปะภาพ ตัดปะภาพ	<ol style="list-style-type: none"> ครูควรให้เด็กใช้นิ้วมือฉีกกระดาษ ทากาวปะติดรูปกำหนดให้ด้วยตัวเอง หรือครูอาจจะตัดกระดาษสีต่างๆ ออกเป็นชิ้นๆ ขนาดต่างๆ ให้เด็กใช้มือหยิบชิ้นกระดาษที่ตัด ทากาวปะติดรูปด้วยตนเอง ตามจินตนาการของเด็ก ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “สวยงามจังเลยจ๊ะ” เป็นต้น 	<ol style="list-style-type: none"> ควรให้เด็กวาดรูปต่างๆ เช่น รูปดอกไม้ ปลา ต้นไม้ ธงชาติ ลูกฟุตบอล เป็นต้น ด้วยตัวเอง แล้วให้เด็กฉีกกระดาษ หรือให้เด็กตัดกระดาษสีต่างๆ ด้วยกรรไกร ทากาวปะติดรูปที่ตนเองได้วาด ตามจินตนาการ ควรทำกิจกรรมแบ่งเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 2-3 คน และแบบทำคนเดียว

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
	<p>3. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “ครูชอบภาพของหนูมากเลย ไหนลองฉีกกระดาษให้เล็กกว่านี้ให้ครูดูหน่อย” เป็นต้น</p> <p>4. ควรให้เด็กออกมาพูด นำเสนอผลงานที่ตนเองได้ทำให้เพื่อน ครู ได้ฟัง</p> <p>5. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น</p> <p>6. ครูควรจัดให้มีกระดาษที่มีสีสันทากหลาย</p>	<p>3. ครูควรจัดให้มีกระดาษที่มีสีสันทากหลาย</p>
	<p>เป้าหมาย :</p> <p>1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก</p> <p>2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองได้ทำ</p> <p>3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือและนิ้วมือในการฉีกกระดาษ หยิบกระดาษมาปะด้วยตนเอง</p> <p>4. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ</p> <p>5. เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทากหลาย เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส</p>	<p>เป้าหมาย :</p> <p>1. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิดและวางแผน</p> <p>2. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม รู้จักปรับตัวเข้ากับเพื่อน เกิดการแบ่งปันเกิดความคุ้นเคย</p> <p>3. ฝึกการเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก และทำงานเป็นทีม</p> <p>4. เด็กสามารถพูดสื่อความหมาย เชื่อมโยงเป็นเรื่องราวในสิ่งที่ตนเองได้ทำร่วมกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม</p> <p>5. เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างอิสระ ได้คิดเอง รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิ</p> <p>6. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือและนิ้วมือ ในวาด การฉีกกระดาษ หยิบกระดาษมาปะ การตัดกระดาษด้วยตัวเอง</p> <p>7. เด็กได้สัมผัสแยกสีสันทากหลาย เป็นการพัฒนาระบบประสาทสัมผัส</p>

o กิจกรรมกลางแจ้ง

เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้มีโอกาสออกไปนอกห้องเรียนเพื่อออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อขา แขน ลำตัว กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือและนิ้วมือ เช่น การเล่นเครื่องเล่นสนามที่เด็กได้ปีนป่าย โยกหรือไกว หมุน โหน เดินทรงตัว การเล่นดิน เล่นทราย เล่นน้ำ การเล่นอุปกรณ์กีฬา (เตะลูกฟุตบอล) การเล่นเกม การละเล่นพื้นบ้านต่างๆ เช่น รีรีข้าวสาร มอญซ่อนผ้า เป็นต้น

ตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
เล่นเครื่องเล่นสนาม (ปีนป่าย แกว่งไกว หมุนตัว โหน วิ่ง กระโดด มุด ลอด เดินทรงตัว)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสนามอย่างอิสระตามที่ตัวเองชอบ 2. ครูให้เด็กได้ลองเดินทรงตัวบนพื้น เดินตามเส้นตรงที่ละคน โดยไม่ควรเอามือจับให้ล้ากัน เพราะหากหกล้มจะล้มไปทั้งหมด สังเกตว่าเด็กคนใดยังต้องกางมือเพื่อทรงตัว 3. ให้เด็กวิ่งตรง หรือวิ่งเป็นวงกลม สังเกตดูว่าเด็กสามารถหยุดได้เอง หากวิ่งทรงตัวได้ดีให้เด็กกระโดดข้ามสิ่งของเล็กๆ ที่ไม่เป็นอันตรายหากหกล้ม 4. ให้เด็กได้เล่นลูกบอลในขนาดเหมาะสมกับมือและเท้า โยนหรือเตะไปด้านหน้า 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่นเครื่องเล่นสนามอย่างอิสระตามที่ตัวเองชอบ 2. ครูควรดูแลด้านความปลอดภัยของสนามและเครื่องเล่นให้มีสภาพพร้อมเล่น 3. กรณีเด็กบางคนทำไม่สำเร็จ ควรพูดปลอบใจ ให้กำลังใจ เช่น “ไม่เป็นไร จ๊ะ” 4. ครูควรพาเด็กได้เล่น ได้ลองเล่นเครื่องเล่นที่มีความท้าทาย โดยคอยช่วยเหลืออยู่ข้างๆ ทำให้เด็กเชื่อมั่น อยากเล่น เช่น การปีนป่าย การมุดลอดอุโมงค์ ด้วยการจับมือประคองเดินทรงตัวบนท่อนไม้ 5. ครูควรพูดชมสิ่งที่เด็กสามารถปีนป่าย มุดลอดอุโมงค์ได้ด้วยตนเอง เช่น “เก่งจังเลยจ๊ะ” เป็นต้น ส่วนที่เด็กทำไม่สำเร็จ ควรพูดปลอบใจ ให้กำลังใจ เช่น “ไม่เป็นไร จ๊ะ”
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง 3. เด็กได้ ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัวทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี 4. เด็กรู้สึกสนุกสนาน ได้แสดงออกอารมณ์ที่เหมาะสมตามวัย มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน 5. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อ นิ้วมือกับสายตา 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ มือ นิ้วมือ ขา แขนและลำตัว ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี 4. เด็กรู้สึกสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน 5. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อ นิ้วมือกับสายตา 6. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิดและวางแผนในการแก้ไขปัญหา

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
เล่นดิน เล่นทราย	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรปล่อยให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระตามที่ตัวเองชอบ 2. ครูควรจัดให้มีของเล่นต่างๆ ร่วมด้วย เช่น มีช้อนตักทราย รถเด็กเล่น ลูกบอลขนาดเล็ก เป็นต้น และดูแลด้านความปลอดภัย ขณะที่เด็กเล่น 3. ครูควรจัดให้เด็กเล่นรวมกัน 	
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระตามความสนใจของเด็ก 2. เด็กได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็กและมัดใหญ่ มือ นิ้วมือ ขา แขนและลำตัวแข็งแรง ทรงตัวดี ในการยืน วิ่งเล่น ตักทรายบนลานทราย 3. พัฒนาระบบประสาทสัมผัสการรับรู้จากการสัมผัส หยิบ จับดิน ทราย 4. เด็กรู้สึกสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เกิดการแบ่งปันของเล่นระหว่างกัน 5. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อนิ้วมือกับสายตา 	
ตักลูกปิงปอง ใส่กล่อง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กยืนใช้ช้อนตักลูกปิงปองที่มีสีสั้นต่างๆ ที่วางอยู่บนจาน แล้วเดินตามเส้นตรงสลับกับเดินตามเส้นโค้ง แล้วค่อยๆ วางลูกปิงปองใส่กล่องแยกตามสีและจำนวนลูกปิงปองที่กำหนด 2. ควรให้เด็กแต่ละกลุ่มยืนเข้าแถว และเล่นตักลูกปิงปองใส่กล่องด้วยตัวเองพร้อมกันทีละคนจนครบทุกคน ทำเสร็จให้เด็กทุกคนนั่งลงพร้อมกัน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กยืนใช้ตะเกียบคีบลูกปิงปองที่มีสีสั้นต่างๆ ที่วางอยู่บนจานแล้วเดินตามเส้นตรงสลับกับเดินตามเส้นโค้ง แล้วค่อยๆ วางลูกปิงปองใส่กล่องแยกตามสีและจำนวนลูกปิงปองที่กำหนด 2. ควรแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ให้เด็กแต่ละกลุ่มยืนเข้าแถว และเล่นตักลูกปิงปองใส่กล่องด้วยตัวเองพร้อมกันทีละคนจนครบทุกคน 3. เมื่อกลุ่มแถวตนเองทำเสร็จนั่งลงพร้อมกัน
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ นิ้วมือตัก คีบลูกปิงปอง และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขน ลำตัว เพื่อเดิน ทรงตัวประคองไม่ให้ลูกปิงปองหล่นลงพื้น 2. เด็กรู้สึกสนุกสนาน เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง 3. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อนิ้วมือกับสายตา 4. เด็กได้พัฒนาการด้านความคิด วางแผนการเล่น คำนวณนับจำนวนลูกปิงปองใส่กล่อง และแยกสี 5. เด็กรู้จักรอคอย 6. เด็กรู้จักเล่นปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่ม 	

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
วิ่งหลบหลีก สิ่งกีดขวาง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กแต่ละคนวิ่งอ้อมหลบหลีกสิ่งกีดขวางที่วางระยะห่างกันระหว่างกันประมาณ 1 เมตร จำนวน 5 อัน ไป-กลับ จนครบทุกคน 2. ให้เด็กยืนเข้าแถว และวิ่งอ้อมหลบหลีกสิ่งกีดขวางด้วยตัวเอง วิ่งหลบสิ่งกีดขวางที่ละคนจนครบทุกคน ทำเสร็จแล้วให้เด็กทุกคนนั่งลงพร้อมกัน 3. ครูสังเกตพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ โดยเด็กต้องสามารถหยุดวิ่งได้เอง โดยไม่โซเซเมื่ออายุ 3 ขวบ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้เด็กแต่ละคนวิ่งอ้อมหลบหลีกสิ่งกีดขวางที่วางระยะห่างกันระหว่างกันประมาณ 0.5 เมตร จำนวน 7 อัน ไป-กลับ จนครบทุกคน 2. ควรแบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ให้เด็กแต่ละกลุ่มยืนเข้าแถว และวิ่งอ้อมหลบหลีกสิ่งกีดขวางด้วยตัวเอง พร้อมกันที่ละคนจนครบทุกคน 3. เมื่อกลุ่มเด็กแถวที่ทำเสร็จนั่งลงพร้อมกัน
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กฝึกใช้กล้ามเนื้อใหญ่ คือ ขา แขน ลำตัว เพื่อวิ่งและทรงตัว ยิ่งระยะห่างระหว่างกรวยสั้น เด็กยิ่งต้องทรงตัวและเคลื่อนไหวได้ดี เพื่อไม่ให้ชนกรวย 2. เด็กรู้สึกสนุกสนาน เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง 3. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อขา ในการทรงตัวกับสายตาในการประมาณระยะทางที่จะเคลื่อนไหวอ้อมสิ่งกีดขวาง 4. เด็กรู้จักรอคอย 5. เด็กรู้จักเล่นปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่ม 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กฝึกใช้กล้ามเนื้อใหญ่ คือ ขา แขน ลำตัว เพื่อวิ่งและทรงตัว ยิ่งระยะห่างระหว่างกรวยสั้น เด็กยิ่งต้องทรงตัวและเคลื่อนไหวได้ดี เพื่อไม่ให้ชนกรวย 2. เด็กรู้สึกสนุกสนาน เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง 3. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อขา ในการทรงตัวกับสายตาในการประมาณระยะทางที่จะเคลื่อนไหวอ้อมสิ่งกีดขวาง 4. เด็กรู้จักรอคอย 5. เด็กรู้จักเล่นปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่ม 6. ฝึกการเป็นผู้นำ กล้าแสดงออก และทำงานเป็นทีม

๐ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ

เป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างอิสระตามจังหวะ โดยใช้เสียงเพลง คำคล้องจอง เครื่องเคาะจังหวะ หรืออุปกรณ์อื่นๆ มาประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อส่งเสริมให้เด็กเกิดจินตนาการ และทำให้ระบบความสัมพันธ์ของประสาทสัมผัส ในการใช้ตา มือ และเท้า และประสาทรับความรู้สึกต่างๆ ให้สัมพันธ์กัน เช่น ครูนำร้องเพลงและนำเต้น ให้เด็กเคลื่อนไหวตามครูในห้องเรียนและนอกห้องเรียนคือ ในช่วงเช้าแถวหน้าเสาธง ก่อนเข้าห้องเรียน เป็นต้น

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
เคลื่อนไหว ตามเสียงเพลง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรพาเด็กร้องเพลงและเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนขา แขน มือ และลำตัวตามเสียงเพลง โดยให้เด็กทำตามพร้อมกัน เริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวจังหวะช้าๆ เพื่อให้เด็กรู้จักจังหวะเพลงและทำเดินตามจังหวะเสียงเพลง จนถึงเร็ว 2. ควรคัดเลือกเด็กที่มีความสามารถชอบเด่น แสดงออก มานำเพื่อนเคลื่อนไหวพร้อม กับครู 	<p>ครูควรให้ตัวแทนเด็กในแต่ละชั้นออกมาแสดง นำการเคลื่อนไหวและร้องเพลงตามเสียงเพลง ให้เพื่อนในชั้น ทำตามพร้อมกัน</p>
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขน ได้เคลื่อนไหว และการทรงตัว 2. เด็กรู้สึกสนุกสนาน เกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าแสดงออก 3. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อมือ แขน ขา กับสายตาทตามจังหวะเสียงเพลง 4. เด็กได้เรียนรู้ภาษา และคำศัพท์จากการฟังร้องเพลง 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขน ได้เคลื่อนไหวและการทรงตัว 2. เด็กรู้สึกสนุกสนาน เกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าแสดงออก 3. ฝึกการประสานความสัมพันธ์กล้ามเนื้อ แขน ขา กับสายตาทตามจังหวะเสียงเพลง 4. เด็กได้เรียนรู้ภาษา และคำศัพท์จากการฟังร้องเพลง 5. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิด คิดทำตนเอง

๐ กิจกรรมเสริมประสบการณ์

เป็นกิจกรรมที่จัดมุ่งฝึกให้เด็กได้มีโอกาสฟัง พูด สังเกต คิดแก้ไขปัญหา โดยกระบวนการจัดกิจกรรม มุ่งเน้นให้เด็กได้มีประสบการณ์ที่ต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 เด็กต้องสัมผัสและมีประสบการณ์ตรง ผ่านการชิม การดมกลิ่น การได้ยิน และการเห็น โดยจัดกิจกรรมด้วยวิธีต่างๆ เช่น กิจกรรมพาเดิน การฝึกเด็กทำประกอบอาหาร การฝึกให้เด็กปลูกผักกินเอง กิจกรรมผู้ปกครองทำร่วมกับเด็ก กิจกรรมจิตอาสาหรือบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมทัศนศึกษาในพื้นที่ เป็นต้น

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
พาเด็กเดิน สำรวจพืชผัก ผลไม้	<p>ครูควรพาเด็กเดินสำรวจ สัมผัสหยิบจับต้นพืช ผักผลไม้ ที่มีสีกลิ่นต่างๆ อย่างอิสระด้วยตัวเอง พร้อมอธิบายให้เด็กฟังชื่อพืชผักและผลไม้ ที่อยู่นอกห้องเรียน หรือในชุมชนมากกว่าการ ให้เด็กดูภาพผัก ผลไม้ในห้องเรียนอย่างเดียว</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กเดินสำรวจ สัมผัสหยิบจับ ต้นพืชผักผลไม้ ที่มีสีกลิ่นต่างๆ อย่างอิสระ นอกห้องเรียน ด้วยตนเอง 2. ควรให้เด็กเก็บตัวอย่างพืชผัก ผลไม้หรือ วาดภาพระบายสีพืชผัก ผลไม้ที่ตนเอง เห็น สัมผัส และนำเสนอให้เพื่อนๆ และ ครูฟัง 3. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พัฒนาระบบประสาทสัมผัสทุกส่วน จากการเห็น หยิบจับ ได้เรียนรู้ได้เห็น 2. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการหยิบจับสัมผัส และกล้ามเนื้อ ขาในการเคลื่อนไหว 3. เด็กรู้สึกสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน 4. เด็กได้เรียนรู้ภาษา และคำศัพท์ชื่อพืชผัก ผลไม้ สามารถพูดสื่อความหมายได้ 5. เด็กมีโอกาสได้เลือกเล่นได้อย่างอิสระ ตามความสนใจของเด็ก 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พัฒนาระบบประสาทสัมผัสทุกส่วน จากการเห็น หยิบจับ ได้เรียนรู้ได้เห็นพืชผัก ผลไม้ของจริง รู้จักแยกสี 2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเอง สามารถทำได้ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อขาในการเคลื่อนไหว 4. เด็กได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก นิ้วมือ ในการ หยิบดินสอ วาดภาพ และระบายสี 5. เด็กรู้สึกสนุกสนาน 6. เด็กกล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ 7. เด็กได้เรียนรู้ภาษา คำศัพท์ชื่อพืชผัก ผลไม้ สามารถพูดสื่อความหมายได้
ทำอาหาร	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กฝึกประกอบอาหาร ทำอาหาร ด้วยตนเอง เช่น การปั้น การหั่น การเด็ดผัก ล้างผัก เป็นต้น แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กคิด เลือกทำเมนูอาหารที่เด็ก ต้องการมากที่สุด

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
	<p>4-5 คน โดยครูสาธิตทำอาหารให้เด็กดู เป็นตัวอย่างก่อน</p> <p>2. ครูควรให้ความช่วยเหลืออยู่ใกล้ๆ จัดเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์ที่จะประกอบอาหารให้เด็ก</p> <p>3. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น</p>	<p>2. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้เด็กแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กันหาวัตถุดิบจากบ้านตนเอง</p> <p>3. ควรให้เด็กฝึกประกอบอาหาร ทำอาหารด้วยตนเอง แบ่งหน้าที่กันทำ เช่น การปั่น การหั่น การเด็ดผัก ล้างผัก เป็นต้น โดยครูสาธิตทำอาหารให้เด็กดูเป็นตัวอย่างก่อน</p> <p>4. ให้เด็กแต่ละกลุ่มพูดนำเสนอเมนูอาหารที่ตนเองและเพื่อนในกลุ่มได้ทำให้เพื่อนและครูฟัง</p> <p>5. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น</p>
	<p>เป้าหมาย :</p> <p>1. พัฒนาระบบประสาทสัมผัสทุกส่วน จากการเห็น หยิบจับผัก ผลไม้ การประกอบปรุงอาหาร ที่เป็นของจริง</p> <p>2. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการหยิบ จับ สัมผัส การประกอบอาหาร และกล้ามเนื้อใหญ่ คือขา แขน ลำตัวในการเคลื่อนไหวและทรงตัว</p> <p>3. เด็กรู้สึกสนุกสนาน</p> <p>4. มีพัฒนาการด้านสังคม ได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน คู่กัน</p> <p>5. เด็กได้เรียนรู้ภาษา และคำศัพท์ชื่อพืชผัก ผลไม้ ชื่อเมนูอาหาร สามารถพูดสื่อความหมายได้</p> <p>6. เด็กมีความภาคภูมิใจสามารถทำอาหารด้วยตนเอง</p>	<p>เป้าหมาย :</p> <p>1. เด็กมีโอกาสได้เด็กคิดเมนูอาหาร มีโอกาสเรียนรู้ชนิด แยกสี จำนวนของพืชผักมาทำอาหาร</p> <p>2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อเล็ก คือ มือ นิ้วมือในการเตรียม ประกอบอาหาร เช่น ปั่น แบ่ง หั่นผักผลไม้ เด็ดผัก เป็นต้น และกล้ามเนื้อใหญ่ คือขา แขน ลำตัวในการเคลื่อนไหวและทรงตัว</p> <p>4. เด็กรู้สึกสนุกสนาน กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์</p> <p>5. มีพัฒนาการด้านสังคม ได้แบ่งปันและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เกิดความคุ้นเคยกัน</p> <p>6. เด็กได้เรียนรู้ภาษา คำศัพท์ชื่อพืชผัก ผลไม้ และเมนูอาหาร สามารถพูดสื่อความหมายได้</p> <p>7. กล้าแสดงออก และฝึกการเป็นผู้นำ และการทำงานเป็นทีม</p> <p>8. พัฒนาระบบประสาทสัมผัสทุกส่วน จากการเห็น หยิบจับผัก ผลไม้ การประกอบปรุงอาหาร ที่เป็นของจริง</p>

ตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
ทัศนศึกษา นอกโรงเรียน	<p>ครูควรพาเด็กเดินทัศนศึกษานอกโรงเรียน เรียนรู้วิถีชีวิตการประกอบอาชีพในชุมชนท้องถิ่นของตนเอง ภายนอกห้องเรียน เช่น การทอผ้า การประดิษฐ์ของที่ระลึกจำหน่าย การชมแหล่งเรียนรู้ตามธรรมชาติ ตลาด การทำประมง ศิลปกรรม และประเพณีต่างๆ ในท้องถิ่น เป็นต้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ควรพาเด็กเดินทัศนศึกษานอกโรงเรียน เรียนรู้วิถีชีวิตการประกอบอาชีพในชุมชนท้องถิ่นของตนเอง เช่น การทอผ้า การประดิษฐ์ของที่ระลึกจำหน่าย การชมแหล่งเรียนรู้ตามธรรมชาติ ตลาด การทำประมง ศิลปกรรม และประเพณีต่างๆ ในท้องถิ่น เป็นต้น 2. ควรให้เด็กลงมือทำประดิษฐ์ หรือ วาดภาพ จากสิ่งที่ตนเองได้พบ ได้เรียนรู้มานำเสนอ พูดแลกเปลี่ยนให้เพื่อนๆ และครูในชั้นเรียนฟัง 3. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น
	<p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กได้เรียนรู้คำศัพท์ วิธีการทำ ได้ภาษา จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชนท้องถิ่นของตนเองอย่างอิสระ 2. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ในการเคลื่อนไหว และสัมผัสแหล่งเรียนรู้ต่างๆ 3. พัฒนาระบบประสาทสัมผัส 4. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการทำกิจกรรม 5. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความคุ้นเคยกัน 	<p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีอิสระในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง 2. เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ประดิษฐ์ วาดภาพ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทั้งกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ และกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ แขน ขา ในการเคลื่อนไหว และสัมผัสแหล่งเรียนรู้ต่างๆ 4. เด็กรู้สึกสนุกสนาน และภาคภูมิใจกับการทำกิจกรรม 5. เด็กกล้าแสดงออก สามารถพูดสื่อความหมายได้ 6. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เรียนรู้ระหว่างกัน และเกิดความคุ้นเคยกัน 7. ฝึกประสานความสัมพันธ์กันระหว่าง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและสายตาในการประดิษฐ์ 8. เด็กเรียนรู้คำศัพท์ วิธีการทำ ได้ภาษา จากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ในชุมชนท้องถิ่นของตนเอง

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
ปลูกพืชผักกินได้	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กฝึกให้เด็กปลูกพืชผักด้วยตนเองในแบบกลุ่ม โดยครูสาธิตปลูกพืชผักให้เด็กดู และพาเด็กลงมือทำไปพร้อมๆ กัน เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนนำเมล็ดมาเพาะลงดิน รดน้ำดูแลจนพืชผักโต และเก็บพืชผักไปทำอาหารให้เด็กรับประทาน 2. ครูควรคอยให้ความช่วยเหลือเด็กได้ทำกิจกรรมอยู่ใกล้ๆ 3. ครูควรพูดถึงชื่อพืชผักและประโยชน์ของพืชผักที่ปลูกให้เด็กฟัง 4. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กคิด เลือกพืช ผักที่เด็กต้องการปลูกมาทำเป็นเมนูอาหารมากที่สุด 2. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ให้เด็กแต่ละกลุ่มแบ่งหน้าที่กัน 3. ควรให้เด็กฝึกปลูกพืชผัก ดูแลรดน้ำ เก็บเกี่ยว แบ่งหน้าที่กันทำด้วยตนเอง โดยครูสาธิตให้เด็กไปดูเป็นตัวอย่างก่อน และพาเด็กลงมือทำพร้อมกัน 4. ให้เด็กแต่ละกลุ่มพูดนำเสนอผลงานที่กลุ่มได้ช่วยกันปลูกให้เพื่อนและครูฟัง 5. ครูควรพูดชมผลงานที่เด็กได้ทำ เช่น “เก่งมากจ๊ะ” เป็นต้น
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พัฒนาระบบประสาทสัมผัสทุกส่วน จากการเห็น หยิบจับเมล็ดพืช ผัก สัมผัสดิน การเจริญเติบโตของพืช ที่เป็นของจริง 2. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการหยิบ จับ สัมผัสพืช ดินและ การเพาะปลูก การดูแลรดน้ำ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือขา แขน ลำตัวในการเคลื่อนไหวและทรงตัว 4. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับกิจกรรมที่ทำ 5. มีพัฒนาการด้านสังคม ได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน คู่กันเคยกัน 6. เด็กได้เรียนรู้ภาษา และคำศัพท์ชื่อพืช ผักที่ปลูก สามารถพูดสื่อความหมายได้ 7. เด็กมีความภาคภูมิใจสามารถปลูกพืชได้ 	<p>ประโยชน์ :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กได้คิด เลือกพืชผักมาปลูกด้วยตนเอง 2. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือในการเตรียมดิน เพาะปลูก รดน้ำ และเก็บเกี่ยว เป็นต้น 4. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือขา แขน ลำตัวในการเคลื่อนไหวและทรงตัว 5. เด็กรู้สึกสนุกสนาน กล้าแสดงออก มีความคิดสร้างสรรค์ 6. มีพัฒนาการด้านสังคม ได้แบ่งปันและมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เกิดความคุ้นเคยกัน 7. เด็กได้เรียนรู้ภาษา คำศัพท์ชื่อพืชผัก ผลไม้ และเมนูอาหาร สามารถพูดสื่อความหมายได้ 8. กล้าแสดงออก และฝึกการเป็นผู้นำ และการทำงานเป็นทีม 9. พัฒนาระบบประสาทสัมผัสทุกส่วน จากการสัมผัส ที่เป็นของจริง

o เกมศึกษา

เป็นกิจกรรมเกมการเล่นที่ช่วยพัฒนาสติปัญญา มีกฎเกณฑ์กติกาต่างๆ ช่วยให้เด็กได้รู้จักสังเกต คิดหาเหตุผล รูปร่าง จำนวน ประเภท สี เช่น เกมจับคู่ เกมแยกประเภท เกมจัดหมวดหมู่ เรียงลำดับ การต่อภาพ เป็นต้น

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
เกมจับคู่คำ กับภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กเลือกจับคู่คำศัพท์ให้สัมพันธ์กับภาพต่างๆ ด้วยตัวเอง โดยครูนำภาพสัตว์ปะติดบนกระดาน แล้วให้เด็กเลือกหยิบบัตรคำชื่อสัตว์ต่างๆ แล้วเดินไปปะติดให้ตรงกับภาพสัตว์ที่ติดไว้บนกระดาน 2. ครูควรกล่าวชม ปรบมือเมื่อเด็กสามารถเลือกบัตรชื่อสัตว์ติดได้ตรงกับภาพ ถ้าติดไม่ตรงควรให้เด็กลองเลือกใหม่อีกรอบจนกว่าจะจับคู่ถูก 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กเดินไปเลือกจับคู่บัตรชื่อสัตว์ให้ตรงกับภาพสัตว์แต่ละภาพในกล่องที่จัดไว้ให้ โดยให้เด็กเลือกบัตรชื่อ และภาพสัตว์ด้วยตนเอง ให้ครูเป็นผู้ตรวจสอบ 2. ครูควรกล่าวชม ปรบมือเมื่อเด็กสามารถเลือกบัตรชื่อสัตว์ จับคู่ได้ตรงกับภาพ ถ้าไม่ตรงควรให้เด็กลองเลือกใหม่อีกรอบจนกว่าจะจับคู่ถูก
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีโอกาสเรียนรู้ชื่อสัตว์และรูปร่างลักษณะของสัตว์ต่างๆ 2. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อในการเลือกหยิบบัตรชื่อสัตว์ และกล้ามเนื้อขาในการเดินไปจับคู่ภาพที่ครูกำหนด 3. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นเกม 4. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง 5. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิด สามารถเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง 6. ฝึกประสานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับสายตา 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิด สามารถเลือกและตัดสินใจ ในการแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง 2. เด็กมีโอกาสเรียนรู้ภาษา ชื่อสัตว์ และรูปร่าง ลักษณะของสัตว์ต่างๆ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อในการเลือกหยิบบัตรชื่อสัตว์ และกล้ามเนื้อขาในการเดินไปจับคู่ภาพที่ครูกำหนด 4. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นเกม 5. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง 6. ฝึกประสานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับสายตา
เกมต่อภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กต่อชิ้นส่วนที่เป็นองค์ประกอบต่างๆ ของภาพ เพื่อประกอบเป็นภาพต่างๆ ให้สมบูรณ์ เช่น รูปสัตว์ รูปดอกไม้ เป็นต้น ด้วยตัวเอง โดยมีภาพที่สมบูรณ์ถูกต้องดูเป็นตัวอย่าง 2. ครูคอยช่วยเหลือจนเด็กต่อภาพครบสมบูรณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กทำเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 2 คน ช่วยกันต่อชิ้นส่วนที่เป็นองค์ประกอบต่างๆ ของภาพ เพื่อประกอบเป็นภาพต่างๆ ให้สมบูรณ์ เช่น รูปสัตว์ รูปดอกไม้ เป็นต้น ด้วยตัวเอง โดยมีภาพที่สมบูรณ์ถูกต้องดูเป็นตัวอย่าง

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
	<p>3. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิด สามารถวางแผน เลือกและตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง</p> <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิด สามารถเลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง ในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง 2. เด็กมีโอกาสรียนรู้ภาษา คำศัพท์ชื่อสัตว์และรูปร่าง ลักษณะของสัตว์ต่างๆ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการเลือกหยิบชิ้นส่วนภาพมาต่อเป็นรูปต่างๆ 4. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นเกม 5. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง 6. ฝึกประสานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับสายตา 	<p>2. ครูควรกล่าวชม ปรบมือเมื่อเด็กสามารถต่อภาพได้ตรงกับภาพที่สมบูรณ์</p> <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีพัฒนาการด้านความคิด สามารถวางแผน เลือกและตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง 2. เด็กมีโอกาสรียนรู้ด้านภาษา คำศัพท์ชื่อสัตว์และรูปร่าง ลักษณะของสัตว์ต่างๆ 3. เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการเลือกหยิบชิ้นส่วนภาพมาต่อเป็นรูปต่างๆ 4. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการเล่นเกม 5. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง 6. กล้าแสดงออก ฝึกภาวะผู้นำ ทำงานเป็นทีม 7. มีพัฒนาการด้านสังคม มีการแบ่งปัน และมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน

๓. ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกายเพื่อให้เด็กฝึกทักษะชีวิต

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
ทำกิจวัตร (ติดกระดุม ใส่และถอดรองเท้า รับประทานอาหาร แปรงฟัน เก็บกระเป๋าล้างมือ ปู-เก็บที่นอน)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรพาเด็กฝึกทำกิจวัตรด้วยตนเอง เช่น ติดกระดุม ใส่และถอดรองเท้า รับประทานอาหาร แปรงฟัน ล้างมือ และปู-เก็บที่นอน เป็นต้น โดยครูสาธิตทำเป็นตัวอย่าง พร้อมชวนให้เด็กทำตาม อาจจะใช้เพลงประกอบและแสดงท่าทางตามจังหวะเสียงเพลง เช่น เพลงแปรงฟัน เพลงล้างมือ เป็นต้น 2. ครูควรกล่าวชม ปรบมือเมื่อเด็กสามารถทำกิจวัตรได้ด้วยตนเอง เช่น เก็บที่นอน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรให้เด็กฝึกทำกิจวัตรด้วยตนเองโดยครูเป็นผู้พูดชักชวนให้เด็กทำและตรวจสอบความเป็นระเบียบเรียบร้อยด้วยตนเอง 2. ครูควรกล่าวชม ปรบมือเมื่อเด็กสามารถทำกิจวัตรได้ด้วยตนเอง 3. กรณีเด็กทำแล้วยังไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย ควรพูดให้กำลังใจเด็กทำงานสำเร็จในครั้งต่อไป การฝึกให้เด็กอดทนรอคอยเป็นสิ่งที่ครูต้องอดทนเช่นเดียวกัน เพื่อให้เด็ก

ตัวอย่างรูปแบบกิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
	<p>ล้างมือก่อนทานข้าว และให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กทำกิจวัตรแล้วยังไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยและพูดให้กำลังใจเด็กทำงานสำเร็จในครั้งต่อไป</p> <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กได้เรียนรู้ภาษา คำศัพท์ วิธีการได้ภาษาในการทำกิจวัตร เช่น การล้างมือ การแปรงฟัน เป็นต้น 2. เด็กฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการในการทำกิจวัตร เช่น การล้างมือ การแปรงฟัน การเป็นต้น 3. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการทำกิจวัตร ตามเพลง 4. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง 5. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความคุ้นเคยกัน 6. ฝึกประสานความสัมพันธ์กันระหว่างการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมือและสายตา 	<p>สามารถทำตามระเบียบเรียบร้อยได้ด้วยตัวเอง เด็กจะเกิดความภูมิใจ</p> <p>4. เด็กอายุ 4 ปีสามารถใส่เสื้อได้เอง ติดกระดุมที่มีรั้งคุดหน้าได้ ทำความสะอาดตนเอง เช่นสระผมได้ รู้จักล้างผลไม้ก่อนรับประทาน เป็นต้น</p> <p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กรู้จักกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการทำกิจวัตร 2. เด็กมีวินัย มีความเป็นระเบียบ 3. เด็กมีสุขนิสัยที่ดี รักความสะอาด 4. ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ ในการในการทำกิจวัตร เช่น การล้างมือ การแปรงฟัน การเป็นต้น 5. เด็กเกิดความภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง 6. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เรียนรู้ระหว่างกัน และเกิดความคุ้นเคยกัน 7. ฝึกประสานความสัมพันธ์กันระหว่างการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมือและสายตา
เดินเข้าแถวหน้าห้องเรียน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ครูควรพาเด็กเดินเข้าแถวด้วยตนเอง โดยครูสาธิตเดินตามเส้น พร้อมชวนให้เด็กทำตาม ด้วยการให้เด็กเกาะไหล่กันเดินเรียงกันตามระดับส่วนสูง อาจจะใช้เพลงประกอบ เช่น เพลงรถไฟ เป็นต้น 2. ขณะอยู่ในแถว ให้เด็กรู้จักยืนรอคอยเพื่อน ด้วยการเปิดเพลงหรือร้องเพลงให้เด็กเคลื่อนไหวตามเสียงเพลง 	<p>ควรปล่อยให้เด็กฝึกจัดแถวด้วยตนเอง ด้วยรูปแบบการให้เด็กเกาะไหล่กัน โดยมีตัวแทนเด็ก (หัวหน้าชั้น) ทำหน้าที่จัดแถว และเดินนำหน้า ครูเป็นผู้กระตุ้นพาเด็กเดินและตรวจสอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย</p>

ตัวอย่างรูปแบบ กิจกรรมทางกาย	ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย	
	เด็กอายุ 2-3 ปี	เด็กอายุ 3-6 ปี
	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กได้เรียนรู้คำศัพท์ วิธีการเดินเรียงกัน เป็นแถวตามลำดับส่วนสูง ได้ภาษา จากเสียงเพลง 2. ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัวในการเคลื่อนไหว ทรงตัวตามเพลง ในขณะที่เดินเข้าแถว และระหว่างรอเพื่อน 3. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการทำกิจกรรม ตามเพลง 4. เด็กมีระเบียบวินัย รู้จักรอคอย 5. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความคุ้นเคยกัน 6. ฝึกประสานความสัมพันธ์กันระหว่าง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมือและสายตา 	<p>เป้าหมาย :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เด็กมีอิสระในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง 2. ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว ในการเคลื่อนไหว ทรงตัวตามเพลง ในขณะที่เดินเข้าแถว และระหว่างรอเพื่อน 3. เด็กรู้สึกสนุกสนานกับการทำกิจกรรม 4. เด็กกล้าแสดงออก และมีภาวะผู้นำ มีระเบียบวินัย รู้จักรอคอย 5. เด็กมีพัฒนาการด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เรียนรู้ระหว่างกัน และเกิดความคุ้นเคยกัน 6. ฝึกประสานความสัมพันธ์กันระหว่างการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมือและสายตา 7. เด็กได้เรียนรู้ภาษาคำศัพท์ จากเสียงเพลง

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายอื่นๆ

กิจกรรมทางกายอื่นๆ ที่ควรส่งเสริม คือ ควรให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมร่วมกับเด็กทุกระดับชั้น ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ในกิจกรรมเสริมประกอบการชีวิตและกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น พาเด็กเดินทัศนศึกษา ดูแหล่งเรียนรู้ในชุมชนท้องถิ่น ร่วมมือกันสร้างสิ่งประดิษฐ์ และพาเด็กทำกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์ ด้วยการเก็บใบไม้ ทำความสะอาดที่สาธารณะต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน ความอบอุ่น มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสายใยพ่อ แม่ ลูก เด็กจะเกิดการเรียนรู้ และมีพัฒนาการดีสมวัย และผู้ปกครองได้เรียนรู้ อารมณ์ พฤติกรรมที่เด็กได้แสดงออก นำไปปรับใช้ในการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมตามวัย

ตัวอย่าง

รูปแบบกิจกรรมทางกายเสริมประสบการณ์ชีวิต และฝึกทักษะชีวิตของเด็ก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

• รูปแบบกิจกรรมทางกายเสริมประสบการณ์ชีวิต

• ต่อบล็อก



• ปั้นดินน้ำมัน



• วาดภาพ ระบายสี



• ร้อยกระดุม หรือ ร้อยลูกปัดหลากสี



• เคลื่อนไหวตามเสียงเพลง



• เดินสำรวจธรรมชาติรอบตัว



• ทำอาหาร



• เล่นเครื่องเล่นสนาม / เล่นกลางแจ้ง



• เล่นเกมจับคู่ภาพ



• ปลูกรักสวนครัว



• ฉีกปะภาพ



• กิจกรรมทางกายเพื่อฝึกทักษะชีวิต

• ทำกิจวัตร



• ฝึกเข้าแถว รอคอย





บทที่ 3

ข้อเสนอแนะการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมี กิจกรรมทางกายของเด็กสำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย



การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นให้เด็กอยากเล่น เกิดการเรียนรู้อย่างอิสระ โดยการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน ทั้ง กล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือ และกล้ามเนื้อ มัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว เกิดประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง ซึ่งสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดได้นั้น จะต้องมีส่วนประกอบ ที่ดี คือ บรรยากาศของความรักและความอบอุ่นของคนรอบข้าง บรรยากาศที่ท้าทาย ทำให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากแสวงหาคำตอบ และบรรยากาศที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ หรือได้เล่นอย่างอิสระ เป็นตัวของตัวเอง โดยมี จุดมุ่งหมายการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย ดังนี้

- เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และ สติปัญญาที่เหมาะสมกับวัย
- เด็กมีทักษะชีวิต และสามารถช่วยเหลือตนเองได้

การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย เพื่อกระตุ้นให้เด็กได้เรียนรู้ หรือได้เล่นอย่างอิสระเหมาะสมตามวัย และมีทักษะชีวิต ควรมีลักษณะดังนี้

1. พื้นที่เล่นภายในห้องเรียน ควรเป็นพื้นที่ที่ทำให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ ตามความสนใจของเด็ก อาจจะจัดเป็นมุมเล่นมีของเล่นที่หลากหลาย เพียงพอ กระตุ้นให้เด็กได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดเล็ก คือ มือ นิ้วมือให้แข็งแรง และกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 เพื่อเด็กได้เรียนรู้กับสิ่งต่างๆ ที่เป็นของจริง ลงมือปฏิบัติจริง และเกิดประสบการณ์ตรง รู้สึกสนุกสนาน มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ และคนที่อยู่รอบข้างที่ดี

2. พื้นที่เล่นภายนอกห้องเรียน หรือ กลางแจ้ง ควรจัดสภาพแวดล้อมกระตุ้นให้เด็กอยากเล่น รู้สึกสนุกสนาน มีความสุข มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ และคนรอบข้างที่ติดตลอดเวลาที่เล่น มีลักษณะ ดังนี้

- เป็นธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ สนามหญ้า น้ำ ก้อนหิน ดิน ทราย สวนดอกไม้ แปลงเกษตรในโรงเรียน หรือสถานที่ภายนอกโรงเรียนที่เป็นแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติ เช่น สวนสาธารณะ สวนสัตว์ วัด ตลาดสดแหล่งวัฒนธรรมในท้องถิ่น เป็นต้น เพื่อกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 ให้เด็กเรียนรู้กับสิ่งต่างๆ ที่เป็นของจริง ลงมือปฏิบัติจริง และเกิดประสบการณ์ตรง และได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว เช่น วิ่ง กระโดด เดิน เป็นต้น

- เป็นพื้นที่โล่งแจ้ง ที่มีเครื่องเล่นสนามที่เพียงพอ เหมาะสมตามสรีระของเด็กวัยนี้ กระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ ขา แขนและลำตัว ตามธรรมชาติพื้นฐานของเด็ก คือ เดิน คลาน วิ่ง มุด ลอด กระโดด โยน ขว้าง

3. พื้นที่เล่นภายนอกห้องเรียน สามารถสร้างสัญลักษณ์รูปภาพ หรือ เส้นสีต่างๆ ภายนอกห้องเรียน บริเวณพื้นที่ทางเดินเข้าห้องเรียน หรือทางเดินไปโรงอาหาร เพื่อกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ขา แขนและลำตัวอย่างอิสระ เรียนรู้คำศัพท์ และการคิดคำนวณ

4. ควรจัดให้มีพื้นที่ที่เอื้อให้เด็กได้มีโอกาสฝึกกิจวัตรด้วยตัวเอง เช่น จัดชั้นวางรองเท้าหน้าห้องเรียน เพื่อกระตุ้นให้เด็กใส่และถอดรองเท้า จัดให้มีอ่างล้างมือ ล้างหน้าแปรงฟันแยกชาย-หญิง ให้เพียงพอ จัดให้มีช่องเก็บที่นอนและกระบะเป่า

5. กรณีสถานพัฒนาเด็กมีพื้นที่เล่นภายนอกค่อนข้างจำกัด สามารถจัดกิจกรรมให้เด็กเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ แขน ขา และลำตัวมากขึ้น ดังนี้

- เน้นจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะมากขึ้น หรือจัดกิจกรรมการเล่นเก๋ต่างๆ เพื่อให้เด็กได้วิ่ง กระโดด มุด ลอด โยน

- จัดให้มีของเล่นให้เอื้อให้เด็กเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ แขน ขา และลำตัว เช่น ห่วง ลูกบอล เป็นต้น

6. อุปกรณ์เครื่องเล่นสนามกลางแจ้ง ควรมีหลากหลาย เพียงพอสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของเด็ก คือ เดิน คลาน วิ่ง มุด ลอด กระโดด โยน ขว้าง รวมทั้งมีความเหมาะสมกับสรีระร่างกายของเด็กตามวัย และได้มาตรฐาน

7. ควบคุมสภาพพื้นที่เล่น และอุปกรณ์ของเล่น ให้มีความปลอดภัย ทั้งพื้นที่เล่นภายในห้องเรียน และภายนอกห้องเรียน ดังนี้

- ภายในห้องเรียน ควรเป็นที่โล่งแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่รู้สึกอึดอัดหรือร้อนจนเกินไป มีของเล่นและมุมของเล่นที่หลากหลาย เป็นระเบียบ

- ควรเก็บวัสดุของมีคม เช่น มีด กรรไกร ไม้แขวนเสื้อ ไวน์ที่มีดขีด เพื่อป้องกันเด็กนำไปเล่น และหาวัสดุปิดเหลี่ยมมุมตู้ โต๊ะทำงาน เก้าอี้ เพื่อป้องกันเด็กวิ่งชน สิ้นลัมเกิดการบาดเจ็บได้

- ควรเก็บเศษวัสดุที่มีขนาดเล็กๆ เช่น เม็ดกระดุม ลูกแม็กเย็บกระดาษ ลวดเสียบกระดาษ เศษใบมีด คัตเตอร์ ไวน์ที่มีดขีดหรือที่ลงถังขยะ เพื่อป้องกันเด็กหยิบเศษวัสดุเข้าปาก

- ควรเก็บปลั๊กสายไฟ เครื่องใช้ไฟฟ้า ไวน์ที่มีดขีด เพื่อป้องกันการวิ่งชน สิ้นลัมเกิดการบาดเจ็บได้

- ควรหาที่อุดรูเต้าเสียบไฟ เนื่องจากเด็กอาจเอานิ้วแหย่เกิดไฟฟ้าช็อตได้

- ก่อนที่จะปล่อยให้เด็กได้เล่น ครูควรตรวจสอบสภาพอุปกรณ์นั้นก่อน และในช่วงเวลาที่เด็กเล่น ควรมีผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูคอยดูแลควบคุมกำกับด้านความปลอดภัยตลอดเวลาที่เด็กเล่น

- สระว่ายน้ำที่จัดให้เด็กเล่น ควรมีอุปกรณ์ป้องกันช่วยชีวิตฉุกเฉินอยู่ใกล้ เพียงพอและสะดวกในการหยิบใช้ เช่น ห่วงยาง ไม้ยาว เชือก และควรมีเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยคอยดูแลอย่างทั่วถึง ก่อนลงเล่นน้ำ ควรให้เด็กสวมใส่เสื้อชูชีพ หรืออุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว ทุกครั้งที่เด็กลงเล่นน้ำและควรลงเล่นน้ำกับเด็กด้วยเพื่อความปลอดภัย

ตัวอย่าง การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก สำหรับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

• ภายในห้องเรียน



• ภายนอกห้องเรียน (กลางแจ้ง)



เอกสารอ้างอิง

1. http://www.nareumon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=19&Itemid=46&limit=1&limitstart=2
2. “แนะรัฐเร่งรับมือไอพ่วนโลก.” 2561. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.posttoday.com/economy/551277> (15 พฤษภาคม 2561).
3. “ตีวเข้มพาณิชย์จังหวัด ไซโมเดลจังหวัด 4.0 ผลักดัน Thailand 4.0.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.moc.go.th/index.php/moc-news/2015-10-19-04-33-08/item/74747858.html> (21 กันยายน 2559).
4. “Thailand 4.0: สร้างความเข้มแข็งจากภายใน เชื่อมโยงเศรษฐกิจไทยสู่โลก โดย ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงพาณิชย์ ผู้มีหน้าที่ดำเนินการตามนโยบายของนายกรัฐมนตรี.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://const.oja.go.th/Utilities/Thailand40>
5. “ทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.okmd.or.th/okmd-opportunity/new-gen/262/>
6. เบลลิงกา, เจมส์. ทักษะแห่งอนาคตใหม่ การศึกษาเพื่อศตวรรษที่ 21. แปลโดยวราภรณ์ วงศ์กิจรุ่งเรือง. กรุงเทพฯ: โอเพ่นเวิลด์ส, 2556.
7. “เปิดสถานการณ์เด็กปฐมวัย พบปรากฏการณ์เร่งเรียนตั้งแต่วัยอนุบาล.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.qlf.or.th/Home/Contents/1009> (24 มีนาคม 2558).
8. “ห้ามใช้ “มือถือ-แอปฯ” เลี้ยงลูกต่ำกว่า 3 ขวบ ทำใจภาษา กวาดแต่จอ สมองไม่จัดลำดับเรียนรู้.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://mgronline.com/qol/detail/9580000003694> (12 มกราคม 2558).
9. ประเสริฐ บุญเกิด. เล่นตามรอยพระยุคลบาท. กรุงเทพฯ: พลัสเพรส, 2559.
10. อิบุกะ, มาซารุ. รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว. แปลโดยธีระ สุมิตร. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน, 2537.
11. “Executive Function สำหรับเด็ก.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.facebook.com/prasertpp/posts/377038495977984> (8 ธันวาคม 2559).
12. กรมอนามัย. แนวทางการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี. กรุงเทพฯ: ซีจีทูล, 2561.
13. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนามตามวัย 0-3 ปี แนวแนะสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ดูแลเด็ก. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค, 2553.
14. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. สมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนามตามวัย 3-5 ปี แนวแนะผู้ดูแลเด็ก ครู และอาจารย์. กรุงเทพฯ: พริกหวานกราฟฟิค, 2553.
15. รักลูก. Baby to Toddler. กรุงเทพฯ: รักลูกบุ๊กส์, 2560.
16. ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์. เลี้ยงลูกให้ได้ดี 1-100 ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, 2560.
17. อัครวิน นาคพงศ์พันธุ์. เลี้ยงลูกให้เป็นคนปกติ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2560.
18. ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. คัมภีร์การเลี้ยงลูก. นนทบุรี: เฟิสท์ ออฟเซท, 2558.
19. ซอห์ลเบิร์ก, ปาสี. Finnish Lessons 2.0. แปลโดยวิชชา ปิดขามุก. กรุงเทพฯ: โอเพ่นเวิลด์ส พับลิชชิ่ง เฮ้าส์, 2559.
20. Save the Children. Champions for Children State of the World’s Mothers 2011. Connecticut: Save the Children, 2011.
21. รีน่า เม อะคอสต้า, มิเชล ฮัทซัน. The Happiest Kids in the World พ่อแม่ดีดั่งเลี้ยงแบบนี้ หนูแฮปปี้สุดๆ. แปลโดยอสมพร โคมเมือง. กรุงเทพฯ: นาฬิกาทราย, 2560.
22. ลูกโจน. โจน จันโต. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไตรรงค์การพิมพ์, 2560.
23. Homeschool Thailand. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://www.facebook.com/groups/152772768587555/> (15 พฤษภาคม 2561).
24. จารุวรรณ อินพัฒนากุล และคนอื่นๆ. เทียว+อ่าน+เล่น = พลังสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ: รักลูกกรุ๊ป จำกัด, 2551.
25. มิกิ, คันนาริ. หนูทำได้ สไตล์มอนเตสซอรี. นนทบุรี: แชนด์คล็อค บุ๊คส์, 2560.
26. ลัญชนา ศาสตร์หนู. บ้านนี้มีเด็ก. กรุงเทพฯ: บ้านและสวน, 2560.
27. <http://newmomguidebook.blogspot.com/2012/08/2-3.html>

ภาคผนวก

หน่วยงานที่ให้ความอนุเคราะห์ลงพื้นที่ศึกษาข้อมูล ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

1. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลควนขัน จังหวัดสตูล
2. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองสตูล จังหวัดสตูล
3. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านยางคำนุ จังหวัดเชียงราย
4. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลดอยฮาง จังหวัดเชียงราย
5. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย
6. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลดงลาน จังหวัดร้อยเอ็ด
7. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
8. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนชุมชนเทศบาลวัดป่าโมกข์ (นรสีหวิทยาการ) จังหวัดอ่างทอง
9. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
10. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กโรงเรียนวัดลุ่ม จังหวัดนนทบุรี
11. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ
12. ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียน ชุมชนซอยหมู่บ้านพัฒนาสวนพลู เขตสาทร กรุงเทพมหานคร
13. ศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัย สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
14. สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขต กรมอนามัย
15. เทศบาลเมืองสตูล จังหวัดสตูล
16. เทศบาลตำบลดอยฮาง จังหวัดเชียงราย
17. เทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย
18. เทศบาลเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
19. เทศบาลเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
20. เทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
21. เทศบาลตำบลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

หน่วยงานที่ให้ความอนุเคราะห์ลงพื้นที่ศึกษาข้อมูล ในโรงเรียนอนุบาล

1. โรงเรียนบ้านนาลาน ตำบลควนขัน จังหวัดสตูล
2. โรงเรียนอนุบาลเทศบาลเมืองสตูล จังหวัดสตูล
3. โรงเรียนบ้านดอยฮาง จังหวัดเชียงราย
4. โรงเรียนเทศบาล 8 (บ้านใหม่) จังหวัดเชียงราย
5. โรงเรียนอนุบาลพรณิ จังหวัดเชียงราย
6. โรงเรียนบ้านโพนดวน จังหวัดร้อยเอ็ด
7. โรงเรียนอนุบาลเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด
8. โรงเรียนชุมชนเทศบาลวัดป่าโมกข์ (นรสีห์วิทยาคาร) จังหวัดอ่างทอง
9. โรงเรียนอนุบาลเด่นหล้าพระราม 5 จังหวัดนนทบุรี
10. โรงเรียนวัดลุ่ม จังหวัดนนทบุรี
11. โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ กรุงเทพมหานคร
12. โรงเรียนรุ่งอรุณ กรุงเทพมหานคร
13. โรงเรียนอนุบาลนานาชาติเมโลดี้ กรุงเทพมหานคร
14. โรงเรียนวัดบางพลีใหญ่ใน จังหวัดสมุทรปราการ
15. เทศบาลเมืองสตูล จังหวัดสตูล
16. เทศบาลนครเชียงราย จังหวัดเชียงราย
17. เทศบาลเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
18. เทศบาลเมืองอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
19. เทศบาลเมืองบางกรวย จังหวัดนนทบุรี
20. เทศบาลตำบลบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ





กรมอนามัย

unicef 
for every child



มหาวิทยาลัยมหิดล
Mahidol University