

การจัดกิจกรรมส่งเสริมความพร้อม
ด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัย

อ.ดร.ดวงกมล จงเจริญ

สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา





พัฒนาการ

พัฒนาการ (Development) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญาด้านการทำหน้าที่ (Function) และวุฒิภาวะ (Maturation) ของอวัยวะต่างๆ ในด้านโครงสร้างการจัดระเบียบส่วนต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออก มีลักษณะและทิศทางที่แน่นอนสัมพันธ์กับเวลาทำให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ ทำสิ่งที่ยากกลับซับซ้อนมากขึ้น ตลอดจนการเพิ่มทักษะใหม่ๆ จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมผสมผสานก้าวหน้าเป็นลำดับขั้นต่อเนื่องกันไป (กรมอนามัย, 2561 : 15)





ลักษณะสำคัญของการพัฒนาการ



1. พัฒนาการต่างๆ ของเด็กแต่ละคนจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันไปเป็นลำดับ ตั้งแต่เป็นทารกในครรภ์มารดา โดยไม่มีการหยุด ขาดตอน และจะเป็นไปตามแบบแผนเฉพาะ ไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญและข้ามขั้นตอน เช่น เด็กทุกคนต้องคว้าได้ก่อนคลาน นั่งก่อนยืน ยืนก่อนเดิน และเดินก่อนวิ่ง หรือการขีดเขียนก็จะขีดเขียนเป็นเส้นยุ่งๆ ก่อนที่จะเขียนเป็นภาพหรือสัญลักษณ์
2. พัฒนาการจะเริ่มจากแกนของลำตัวไปสู่อวัยวะส่วนที่ไกลออกไป นั่นคือ เด็กจะสามารถเคลื่อนลำตัวได้ทั้งลำตัวก่อน ต่อมาจะใช้แขน ใช้มือ และใช้นิ้ว ได้คล่องขึ้นตามลำดับ



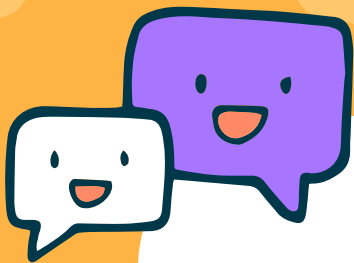
ลักษณะสำคัญของการพัฒนาการ

3. อัตราเร็วของการพัฒนาการของเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ขึ้นกับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม นั่นคือเด็กบางคนอาจจะทำอะไรบางอย่างได้เร็วหรือช้ากว่าเด็กคนอื่นในวัยเดียวกัน
4. อัตราในการพัฒนาของส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น สมองในช่วงปฐมวัยเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ขณะที่ฟันแท้เจริญเติบโตอย่างช้าๆ ความสามารถในการสร้างจินตนาการในช่วงปฐมวัยเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ขณะที่ความสามารถในการคิดเชิงตรรกะเติบโตช้ากว่า
5. พัฒนาการจะมีลักษณะเฉพาะวัย ซึ่งปรากฏเป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของวัยนั้นๆ และเป็นพฤติกรรมปกติทั่วไป แต่ถ้าพฤติกรรมที่ปรากฏไม่ตรงตามวัยมักจะเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พัฒนาการของเด็กที่มีลักษณะเฉพาะวัยจึงอาจใช้ทำนายได้ว่าพฤติกรรมใดจะเกิดขึ้นในช่วงอายุเท่าใด เช่น พฤติกรรมต่างคนต่างเล่น แต่ชอบเล่นอยู่ใกล้เด็กด้วยกัน เป็นพฤติกรรมของเด็กวัน 3 ขวบ เป็นต้น

ลักษณะสำคัญของพัฒนาการ

6. พัฒนาการแต่ละด้านไม่ว่าด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จะมีความเกี่ยวข้องและมีผลต่อกันเสมอ เช่น ปัญหาทางอารมณ์มีผลถึงสุขภาพกาย ความมั่นคงทางจิตใจมีผลต่อการเรียนรู้ เป็นต้น

ดังนั้น ในการเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจพัฒนาการของเด็กเป็นอย่างดี เพราะถ้าไม่เข้าใจเรื่องความแตกต่างกันของเด็ก อาจเกิดการเปรียบเทียบเด็กที่มีพัฒนาการเร็วหรือช้ากว่า และพยายามผลักดันเด็กจนเกิดความเครียดและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง



“ความต้องการตามธรรมชาติ
ของเด็กปฐมวัย”





อาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยอนุบาล คือ ควรกินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ หรืออาหารประเภทแป้ง วันละ 4-5 ทักพี กับข้าวแต่ละมื้อควรมีเนื้อสัตว์ ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ไข่วันละ 1 ฟอง ผักประมาณ 2 ทักพี น้ำมันพืช ปริมาณเล็กน้อย ผลไม้เป็นอาหารว่าง 1 มื้อ และให้นมวัวครบส่วนเป็นประจำทุกวัน วันละประมาณ 2-3 แก้ว แก้วละประมาณ 7-8 ออนซ์



อาหารที่ไม่เหมาะสมกับเด็กวัน 3-6 ปี



นมเปรี้ยวพร้อมดื่ม ใช้ทดแทนนมสดไม่ได้
เพราะผลิตจากนมพร่องมันเนย นม
ธรรมดา หรือนมสดที่มีคุณค่าน้อย แต่
น้ำตาลสูง ซึ่งไม่เหมาะสมกับเด็กวัยนี้



นมถั่วเหลือง แม้จะมีปริมาณโปรตีน
สูง แต่วิตามินและแร่ธาตุต่ำมาก
โดยเฉพาะแคลเซียม ถ้าต้องการดื่ม
นมถั่วเหลืองเพื่อต้องการแคลเซียม
จะต้องดื่มนมถั่วเหลือง 3-5 กล่องจึง
จะเท่าการดื่มนมวัวเพียง 1 กล่อง



อาหารที่ไม่เหมาะสมกับเด็กวัน 3-6 ปี



ลูกกวาด ขนมหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม ช็อกโกแลต
อาหารจานด่วน ไม่ควรให้เด็กกินเป็นประจำ เพราะจะ
ทำให้กินอาหารมีหลักน้อย ชุ่มพอมและขาดสารอาหาร
หรือกลายเป็นโรคอ้วนเนื่องจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้
ประกอบด้วยแป้งและน้ำตาลสูง แต่ขาดสารอาหารและ
แร่ธาตุอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต



ซูปไก่สกัด เป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มี
ความจำเป็นต่อร่างกาย การดื่มซูป
ไก่สกัด 5 ขวด จะได้โปรตีนเท่ากับ
ไก่ย่าง 1 น่อง หรือถ้าดื่ม 290,000
ขวด จะได้แคลเซียมเท่ากับนม 1
แก้วเท่านั้น



ความสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัย

อาหารที่ไม่เหมาะสมกับเด็กวัน 3-6 ปี



น้ำมันปลาทะเล ไม่มีหลักฐานใดที่แสดงว่าการบริโภคน้ำมันปลาทะเลจะทำให้เด็กฉลาดขึ้น แต่ทำให้ผู้สูงอายุมีความจำดีขึ้น น้ำมันปลาทะเลไม่สามารถรักษาความผิดปกติในสมองได้ จึงไม่ควรซื้อน้ำมันปลาทะเลมารับประทานเองโดยเฉพาะน้ำมันตับปลาทะเลมีอันตรายมาก เนื่องจากมีวิตามินเอ และดี ถ้าบริโภคมากอาจเกิดพิษจากวิตามินเอ และวิตามินดี เพื่อความปลอดภัยควรบริโภคปลาทะเลแทนน้ำมันปลาทะเล





สื่อ เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด การเรียนรู้ของเด็กจำเป็นต้องผ่านการลงมือปฏิบัติจริงหรือเกิดจากการค้นพบด้วยตนเอง เป็นประสบการณ์ตรง ซึ่งเด็กจะเรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรม หรือมองเห็นจับต้องได้ไปสู่สิ่งที่เป็นนามธรรมเมื่อเข้าสู่อายุที่สูงขึ้น การเรียนรู้ของเด็กวัยนี้จึงขึ้นอยู่กับของจริงที่เห็นของเล่นที่เลียนแบบของจริง นิทาน และเพลง

ความสำคัญของการพัฒนาเด็กปฐมวัย

ABC

- กระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในการทำกิจกรรม อยากเรียนรู้และช่วยให้เกิดการเรียนรู้ และเกิดประโยชน์กับตัวเด็กในด้านการพัฒนาพัฒนาการอย่างองค์รวม
- ให้โอกาสเด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- สามารถทำให้เด็กเกิดการพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดความชำนาญ
- เด็กสามารถศึกษาหาความรู้ได้ด้วยตนเอง
- ช่วยให้เด็กจดจำเรื่องราวและสิ่งต่างๆ ที่เรียนรู้ได้นานและถูกต้องแม่นยำ
- มีส่วนช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ของเด็กและเปลี่ยนแปลงเจตคติไปในทางที่พึงปรารถนาได้



สาเหตุที่ครูต้องใช้สื่อการสอน

- ช่วยให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เป็นจริง
- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ถึงสิ่งที่ยากถ้าจะสอนด้วยการพูด
- ช่วยเร้าและกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้
- ช่วยให้เรียนรู้ได้มากขึ้นในเวลาที่น่า้อยลง
- ช่วยให้มีคามทรงจำต่อสิ่งที่เรียนรู้ได้นาน และนำไปใช้ประโยชน์ได้ดี

คุณค่าของสื่อที่มีต่อผู้เรียน

- ช่วยกระตุ้นและเร้าความสนใจของผู้เรียน ให้ผู้เรียนสนใจที่จะเรียนรู้ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้ในที่สุด
- ช่วยให้การเรียนรู้ของผู้เรียนเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องจากประสบการณ์และการปฏิบัติของตนเอง
- ช่วยแก้ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคลในบริบทของครอบครัวที่มีความแตกต่างเมื่อมาเรียนรู้ร่วมกัน เด็กจะมีโอกาสในการเรียนรู้ที่เท่าเทียมกัน

คุณค่าของสื่อที่มีต่อผู้เรียน

- ช่วยให้ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในห้องเรียน (ผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอน)
- ช่วยให้สามารถนำเนื้อหาที่มีข้อจำกัดต่างๆ มาสอนผ่านสื่อได้
- ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับการเรียนรู้ สื่อต้องกระตุ้นและเร้าความสนใจของผู้เรียน ผู้เรียนต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบทเรียนผ่านสื่อ
- ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียน สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่ไม่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย

คุณค่าของสื่อที่มีต่อผู้สอน

- ✓ ช่วยแบ่งเบาภาระในการเตรียมการสอนที่มีเนื้อหา ให้เด็กเรียนรู้ผ่านสื่อการสอน
- ✓ ช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้การสอนให้น่าสนใจ
- ✓ ช่วยให้ผู้สอนเกิดความมั่นใจในการสอน
- ✓ ช่วยให้ผู้เรียนตื่นตัวอยู่เสมอในการเรียนรู้



ประเภทสื่อที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย



- ฝึกประสาทสัมผัส
- ฝึกการเคลื่อนไหว
- ฝึกความสัมพันธ์มือ/ตา
- ฝึกภาษา
- ฝึกการสังเกต
- ฝึกการคิด
- ฝึกความคิดสร้างสรรค์





สิ่งที่ควรคำนึงในการการเลือกสื่อ

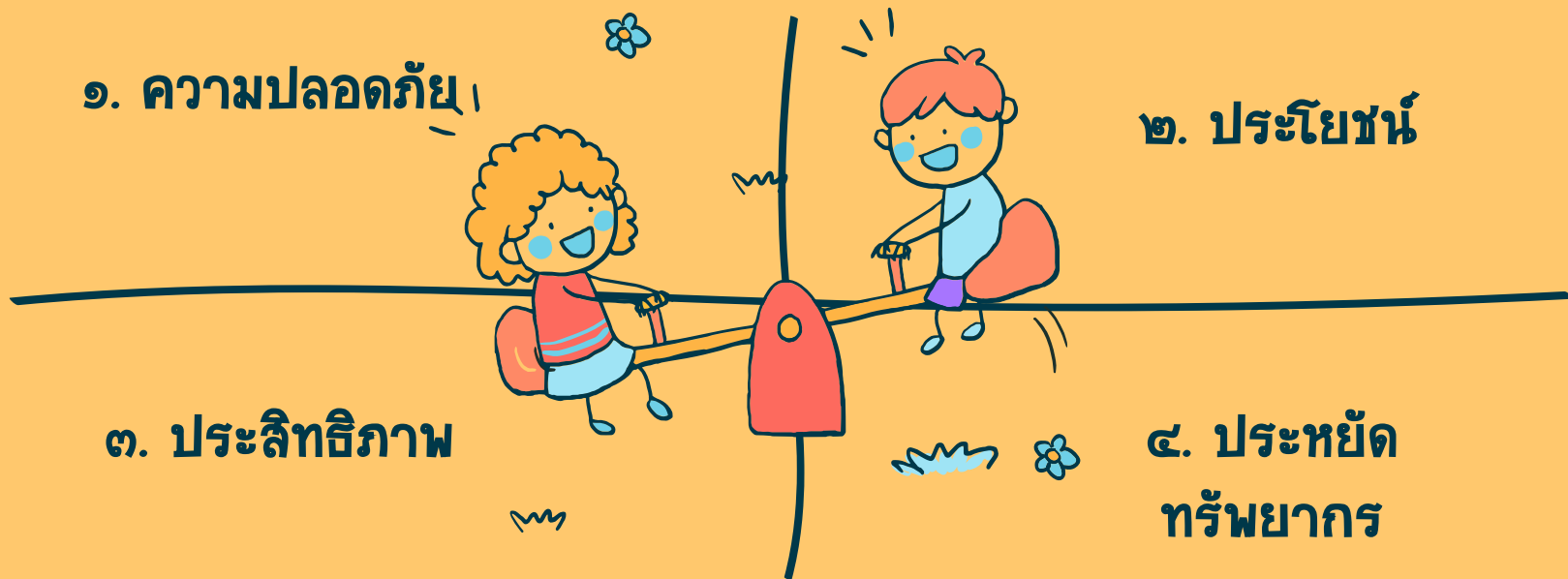


๑. ความปลอดภัย

๒. ประโยชน์

๓. ประสิทธิภาพ

๔. ประหยัด
ทรัพยากร



รายการอ้างอิง

[http://fed.bpi.ac.th/2013/images/files/elearning/3x20\(2\)/pdf](http://fed.bpi.ac.th/2013/images/files/elearning/3x20(2)/pdf)

<http://sites/google.com/site/nangsawmesahtungchati/baeb-thdsxb>







