

ลีลา จังหวะและการเคลื่อนไหว
สำหรับเด็กปฐมวัย
Movement and Rhythm Activities
for Early Childhood
(ECI2303)

อาจารย์ดิษรา ผางสง่า
สาขาวิชาการศึกษাপฐมวัย คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



ลีลา จังหวะและการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย
Movement and Rhythm Activities for Early Childhood (ECI2303)



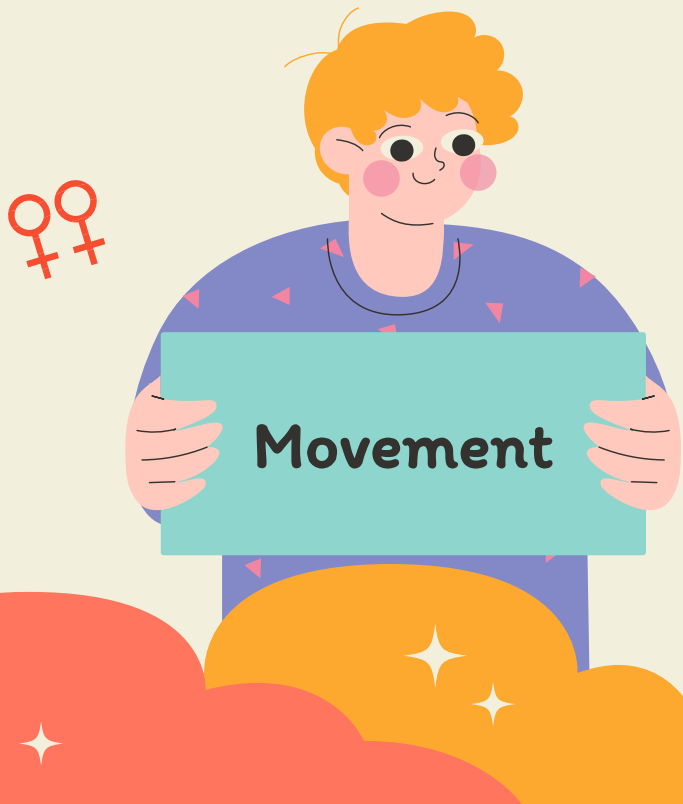
Chicken Dance - YouTube

ทักษะการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัย

โดยธรรมชาติของเด็กปฐมวัย อายุ 3-6 ปี เป็นช่วงอายุที่กำลังอยากรู้อยากเห็น และมีพลังในตัวอย่างมากมาย ขอบวิ่ง และปีนป่าย ดังนั้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กในช่วงอายุนี้นี้มีความจำเป็นอย่างมาก การให้เด็กนั่งนิ่ง ๆ อยู่กับที่อาจเป็นกิจกรรมไม่เหมาะสมมากนัก เด็กบางคนจะสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้นถ้ามีการเคลื่อนไหว บางโรงเรียนได้เปลี่ยนเก้าอี้แบบนั่งธรรมดาทั่วไปของเด็กเล็กให้เป็นลูกบอลยางใบใหญ่ ๆ ให้เด็กนั่ง และสามารถขยับหรือโยกตัวกับลูกบอลได้ระหว่างเรียน การสอนทักษะการเคลื่อนไหวให้กับเด็กในวัยนี้จึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะทักษะพื้นฐานจะติดตัวเด็กไปจนโต ตลอดจนถ้าครูสามารถปลูกฝังให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬาหรือการออกกำลังกายจะทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่รักการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาต่อไปได้

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เป็นพื้นฐานในการพัฒนา
ด้านร่างกาย เพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว โดยควรฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อใน
แต่ละส่วนอย่างถูกวิธี เป็นลำดับขึ้นจากง่ายไปหายาก (วรรณวิภา เทียงธรรม, 2556)





ประเภทการเคลื่อนไหว สำหรับเด็กปฐมวัย

Types of movement for early childhood



1

การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ Locomotor Movement



การทรงตัว
(Balance)



การยืดเหยียด
(Stretch)



การงอหรือพับตัว
(Curl)





2

การเคลื่อนไหวแบบไม่อยู่กับที่ Non-Locomotor Movement

การเดิน
(Walk)

การวิ่ง
(Running)

การกระโดดขาเดียว
(Hop)

การกระโดด
(Jump)

การกระโจน
(Leap)

การก้าว-เขย่ง
(Skip)

การสไลด์
(Sliding)

การทรงตัว
(Balance)



3

การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ Manipulative Movement

การขว้าง
(Throw))

การรับ
(Catch)

การเตะ
(Kick)

การตี
(Strike)



หลักการ จัดกิจกรรมเคลื่อนไหว

Principles of movement activities

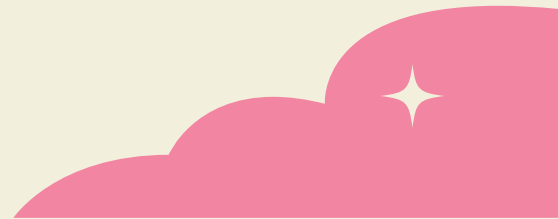






หลักการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว

กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นกิจกรรมเสริมสมรรถนะทางกายและการเรียนรู้การเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาที่พัฒนาสืบเนื่องตลอดชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรมที่เด็กได้รับ กระบวนการเรียนที่เหมาะสมสามารถทำให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ (สำนักเลขาธิการสภาการศึกษา, 2556) โดยลักษณะของกิจกรรมเคลื่อนไหวสำหรับเด็กปฐมวัยจึงควรมีลักษณะ ดังนี้



1

กิจกรรมที่ครูให้เด็กกระทำต้องมีลักษณะ

สร้างสรรค์มากที่สุด แม้จะเป็นกิจกรรม
การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ เช่น ครูต้องการให้เด็กทำ
สะพานโค้งและยืนตรง ครูจะต้องไม่เป็นผู้สาธิต
หรือบอกให้เด็กทำตามวิธีการ แต่ให้ครูควร
กระตุ้นเด็กใช้ประสบการณ์นำสู่แนวคิดและการ
ปฏิบัติของเด็กโดยครูเล่าเป็นเรื่อง เช่น "เช้าวัน
หนึ่งเราไปพบต้นไม้เอนโค้งไปกับพื้น เมื่อ
แสงแดดส่องต้นไม้ นั้น ต้นไม้ก็เริ่มเป็นอย่างไร
(ขยายความ)" ให้เด็กคิดภาพแล้วคิดต่อที่จะทำ
ตนเป็นต้นไม้ของเด็กไม่ใช่ต้นไม้อย่างที่ครูบอก



2

กิจกรรมควรเริ่มต้นจากการ
เคลื่อนไหวร่างกายโดยส่วนรวมก่อน
แล้วจึงไปส่วนแขนขา ในขณะที่เดียวกันครู
ต้องสังเกตและสร้างความเชื่อมั่นให้กับเด็ก
เรียนรู้ร่างกายและการเคลื่อนไหวของตนด้วย





3

ท่าทางของการเคลื่อนไหวต้องไม่
สร้างความยากให้กับเด็ก เพื่อนำไปสู่การ
สร้างความมั่นใจให้กับเด็ก แต่ต้องมี
ความหมายสำหรับเด็ก ในการเรียน
โดยเฉพาะการพัฒนาการรับรู้และการ
สร้างสรรค์ตัวอย่าง เช่นพัฒนาการรับรู้และ
อารมณ์ ควรจัดกิจกรรมเดินตามเส้นตรง
เส้นเฉียง หรือเดินตามเส้นซิกแซ็กบ้าง เป็น
ต้นพัฒนาการสร้างสรรค์โดยใช้กิจกรรม
หลาย ๆ อย่างมารวมกัน เช่น การ
เคลื่อนไหวประกอบดนตรี ประกอบอุปกรณ์



4

มีบริเวณและพื้นที่สำหรับเด็ก เพื่อให้มีความคล่องตัวในการเคลื่อนที่ร่างกายทั้งอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เพื่อเด็กจะได้เรียนรู้พื้นที่รอบ ๆ ตัว รู้จักบริเวณรอบตัวเองและบริเวณรอบข้าง การเคลื่อนไหวสอนให้เด็กเรียนรู้พื้นที่ (space) สิ่งที่ครูสอนไม่ใช่การสั่งให้เด็กยืน ณ ตำแหน่งที่ครูกำหนด แต่การเรียนรู้พื้นที่คือสิ่งที่ครูบอกเด็กว่า "ให้หาพื้นที่ที่เด็ก ๆ ทางแขน แกว่ง แล้วไม่ชนเพื่อน" การบอกเด็กเช่นนี้เป็นการสร้างให้เด็กเรียนรู้ "ตน" กับ "พื้นที่" ที่สัมพันธ์กับเพื่อนคือรู้จักคำว่า "space"





5

ให้อิสระเด็กในการเคลื่อนไหวตาม
ลักษณะของกิจกรรมการเคลื่อนไหว ซึ่ง
อิสระนี้ หมายถึงการให้เด็กทำตาม
เสียงดนตรีมากกว่าการทำตามเนื้อเพลง
หรือทำตามคำสั่ง แต่ให้เด็กรู้จักการสังเกต
ว่าเมื่อไรควรเคลื่อนไหว และเมื่อไรควร
หยุดด้วยตัวของเด็กเอง



คำถาม/อภิปรายแลกเปลี่ยนการเรียนรู้

