



การพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัย

อาจารย์ ดร.ดวงกมล จงเจริญ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Outcomes)

→ อธิบายการเจริญเติบโต

เข้าใจกระบวนการเจริญเติบโตของร่างกายเด็กตามช่วงวัย
0-6 ปีได้อย่างถูกต้อง

→ วิเคราะห์พัฒนาการ

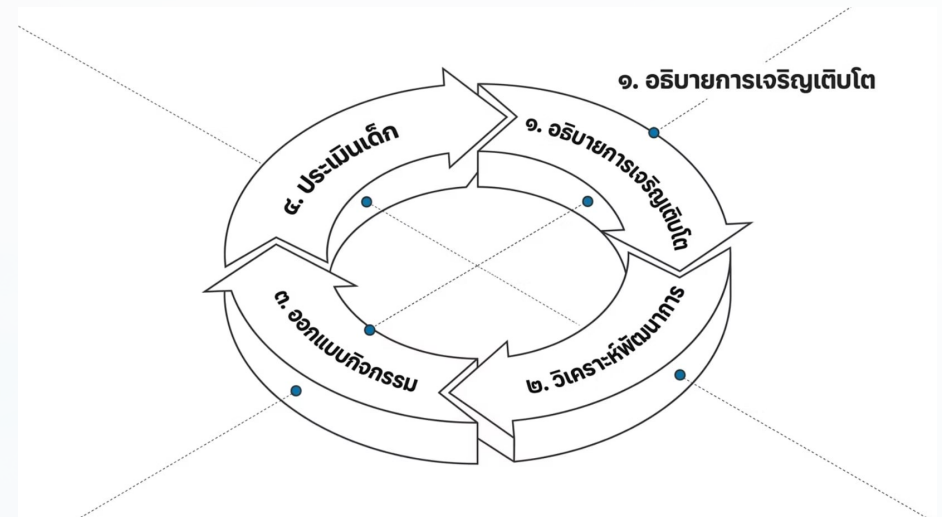
วิเคราะห์พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่และมัดเล็กในเด็กแต่ละช่วงวัยได้

→ ออกแบบกิจกรรม

ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมความพร้อมทางร่างกายที่
เหมาะสมกับวัยได้อย่างสร้างสรรค์

→ ประเมินพัฒนาการเด็ก

ประเมินและติดตามพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยได้อย่างเป็นระบบ



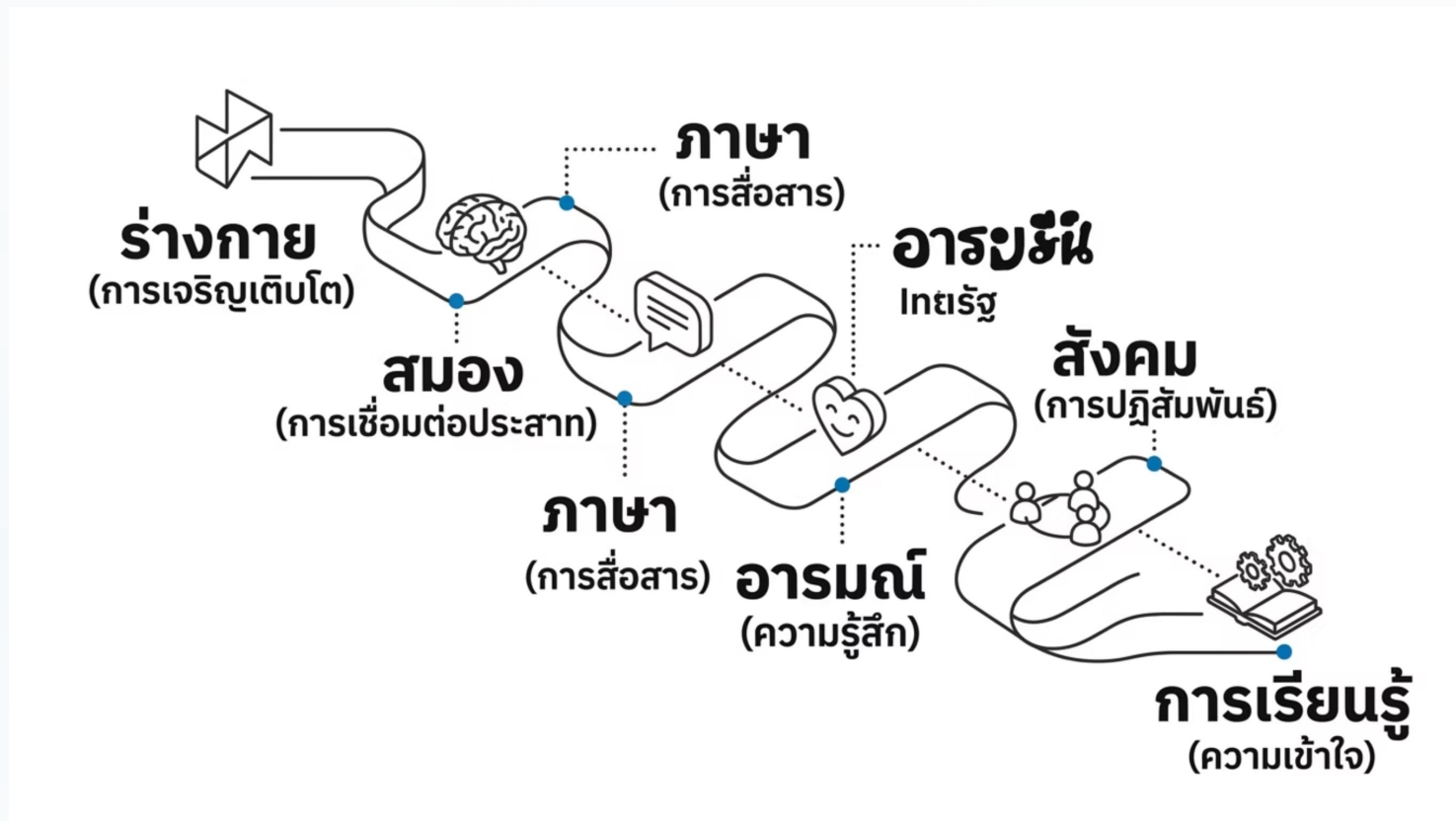
การเจริญเติบโต vs พัฒนาการ

การเจริญเติบโต (Growth)	พัฒนาการ (Development)
การเปลี่ยนแปลง ด้านปริมาณ ที่วัดได้ เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง รอบศีรษะ	การเปลี่ยนแปลง ด้านคุณภาพ ในความสามารถ ทักษะ และพฤติกรรม
เน้นการ วัดและชั่ง ตามมาตรฐานช่วงวัย	เน้น สังเกตพฤติกรรม ความสามารถ และการปรับตัว
ตัวอย่าง: เด็ก 2 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 12 กก. ส่วนสูง 86 ซม.	ตัวอย่าง: เด็ก 2 ปี เริ่มวิ่ง พูดประโยคสั้น และเล่นกับเพื่อน
มีขีดจำกัด - หยุดเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่	ต่อเนื่องตลอดชีวิต ไม่มีจุดสิ้นสุด

☐ ทั้งสองด้านมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การเติบโตทางร่างกายที่ดีเป็นรากฐานสำคัญของพัฒนาการที่สมบูรณ์

ทำไมความพร้อมทางร่างกายจึงสำคัญ?

ร่างกายคือรากฐานของการพัฒนาทุกด้าน ความพร้อมทางกายในช่วงปฐมวัยส่งผลเป็นลูกโซ่ต่อทุกมิติของชีวิต



งานวิจัยยืนยันว่าเด็กที่มีพัฒนาการทางร่างกายที่ดีในวัย 0-6 ปี มีแนวโน้มประสบความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิตสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญ

หลักการพัฒนาการเด็กปฐมวัย

นักการศึกษาและนักจิตวิทยาพัฒนาการระบุหลักการสำคัญ 4 ประการที่ครูและผู้ดูแลควรเข้าใจ

1

พัฒนาต่อเนื่อง

พัฒนาการเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง เกิดขึ้นทุกวัน ตลอดเวลา ไม่มีการข้ามขั้นตอน

2

เป็นลำดับขั้น

เด็กต้องคลานก่อนเดิน เดินก่อนวิ่ง ทุกทักษะมีลำดับที่แน่นอน และสัมพันธ์กัน

3

แตกต่างกันในแต่ละคน

เด็กแต่ละคนมีจังหวะพัฒนาการที่แตกต่าง
ไม่มีเด็กคนใดเหมือนกันทุกประการ

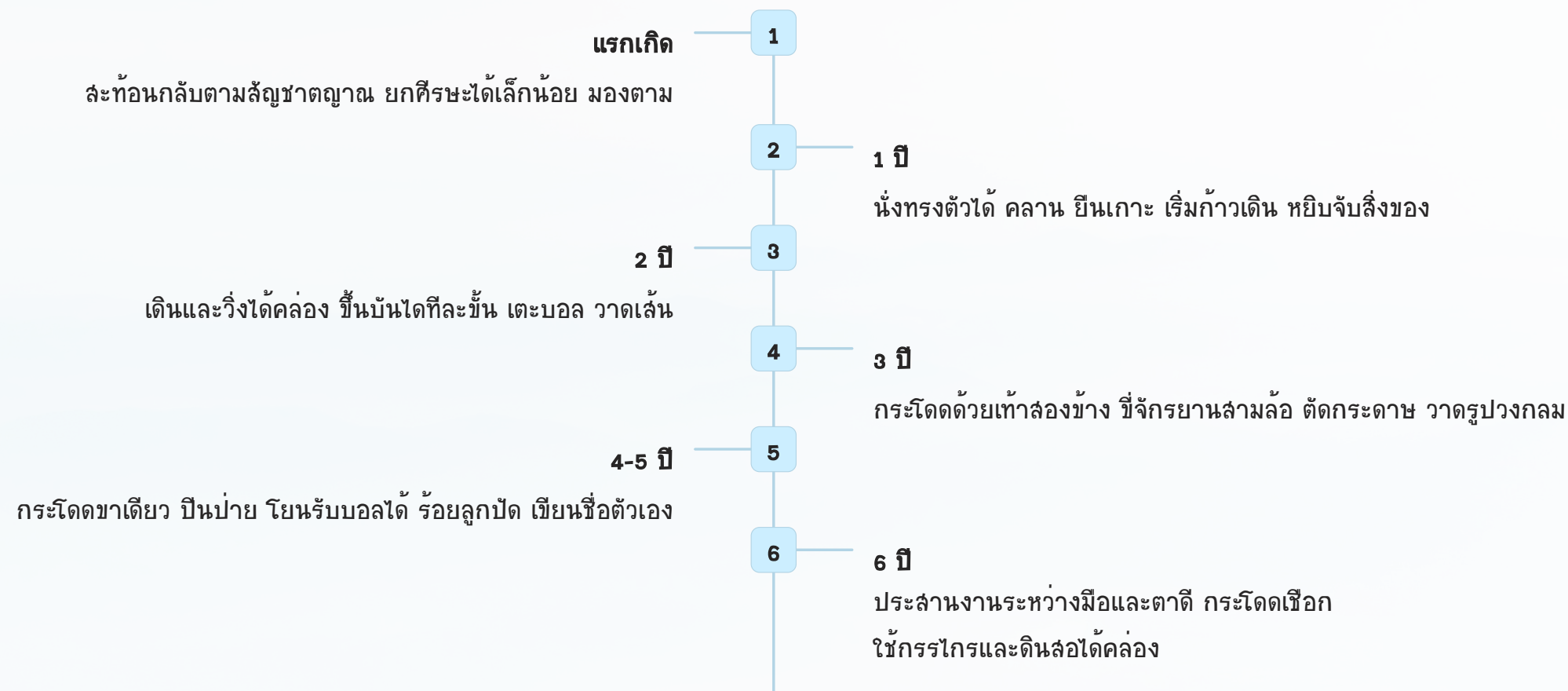
4

สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพล

โภชนาการ ครอบครัว โรงเรียน และประสบการณ์การเล่น
ล้วนส่งผลต่อพัฒนาการอย่างมีนัยสำคัญ

พัฒนาการตามช่วงวัย 0-6 ปี

แต่ละช่วงวัยมีเป้าหมายพัฒนาการที่แตกต่างกัน ครูควรเข้าใจความคาดหวังที่เหมาะสมตามอายุ





พัฒนาการกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ (Gross Motor Skills)

กล้ามเนื้อขนาดใหญ่เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในช่วงปฐมวัย เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว



เดิน & วิ่ง

ทรงตัวและประสานการเคลื่อนไหวของลำตัวและขา



กระโดด

ใช้แรงดันขาและการลงน้ำหนักอย่างสมดุล



ปีน

พัฒนาความแข็งแรงของแขน ขา และการทรงตัว



โยน & รับบอล

ประสานงานระหว่างมือ ตา และการควบคุมแรง

พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine Motor Skills)

กล้ามเนื้อมัดเล็กเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่ละเอียดประณีตของมือและนิ้ว ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการเขียนและการดูแลตนเอง



วาดรูป & เขียน

ควบคุมดินสอและสีเทียน พัฒนาสู่การเขียนตัวอักษร



ตัดกระดาษ

ประสานงานมือทั้งสองข้างและควบคุมแรงกดได้อย่างแม่นยำ



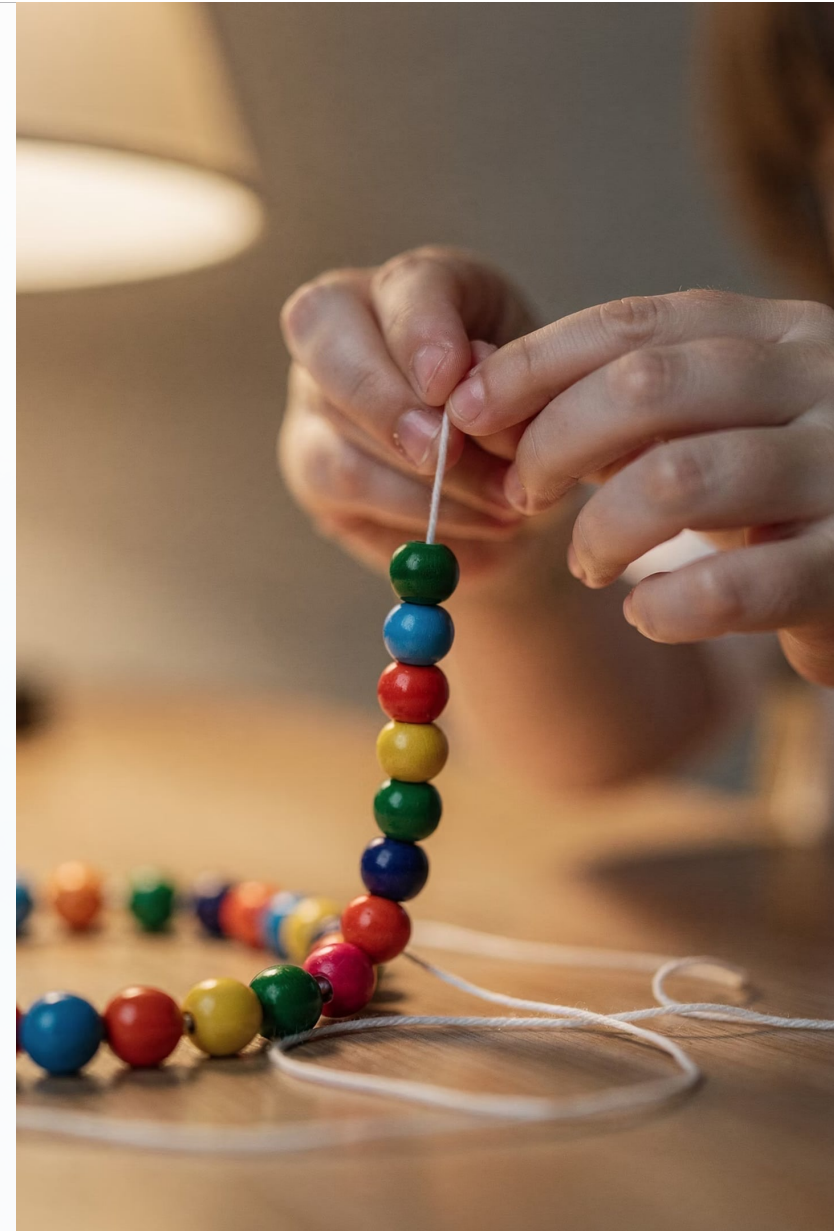
ร้อยลูกปัด

ฝึกการหยิบจับและการประสานงานของนิ้วมือ



ไขั้วอน & ต่อบล็อก

พัฒนาความเป็นอิสระและการวางแผนการเคลื่อนไหว



Gross Motor vs Fine Motor: เปรียบเทียบโดยตรง

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor)

- ใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ของร่างกาย
- เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่และทรงตัว
- พัฒนาก่อนกล้ามเนื้อเล็ก
- ตัวอย่าง: วิ่ง กระโดด ปีน เตะ
- ประเมินได้จากการสังเกตกิจกรรมกลางแจ้ง

กล้ามเนื้อมัดเล็ก (Fine Motor)

- ใช้กล้ามเนื้อเล็กของมือและนิ้ว
- เกี่ยวข้องกับความประณีตและแม่นยำ
- พัฒนาตามหลังกล้ามเนื้อใหญ่
- ตัวอย่าง: เขียน ตัด ร้อยลูกปัด
- ประเมินได้จากงานศิลปะและการดูแลตนเอง

☐ การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ดีเป็นเงื่อนไขสำคัญก่อนที่กล้ามเนื้อเล็กจะพัฒนาได้อย่างเต็มที่

ทฤษฎี Piaget กับพัฒนาการเด็กปฐมวัย

Jean Piaget อธิบายพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กผ่าน 4 ขั้นตอน โดยเด็กปฐมวัยอยู่ในช่วง 2 ขั้นแรก

Sensorimotor (0-2 ปี)

1

เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว
เข้าใจว่าวัตถุยังคงมีอยู่แม้ไม่เห็น

Preoperational (2-7 ปี)

2

ใช้สัญลักษณ์และภาษา เล่นบทบาทสมมติ คิดยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

Concrete Operational (7-11 ปี)

3

คิดเชิงตรรกะกับสิ่งที่จับต้องได้ เข้าใจการอนุรักษ์และการแยกประเภท

Formal Operational (11 ปีขึ้นไป)

4

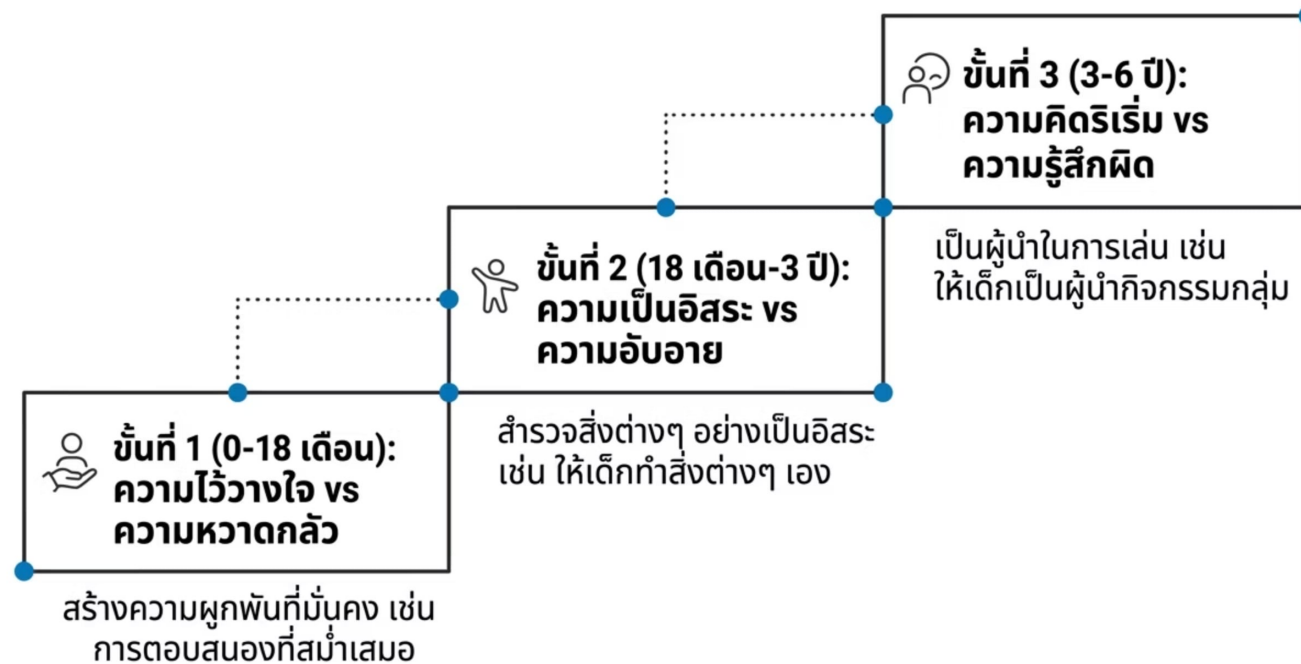
คิดเชิงนามธรรม วางแผนและตั้งสมมติฐานได้

กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กปฐมวัย: การเล่นบทบาทสมมติ การสำรวจวัสดุ การก่อสร้างด้วยบล็อก และการเล่นน้ำทราย

ล้นตอนสนองต่อขั้นพัฒนาการของ Piaget

ทฤษฎี Erikson: วิฤตพัฒนาการในปฐมวัย

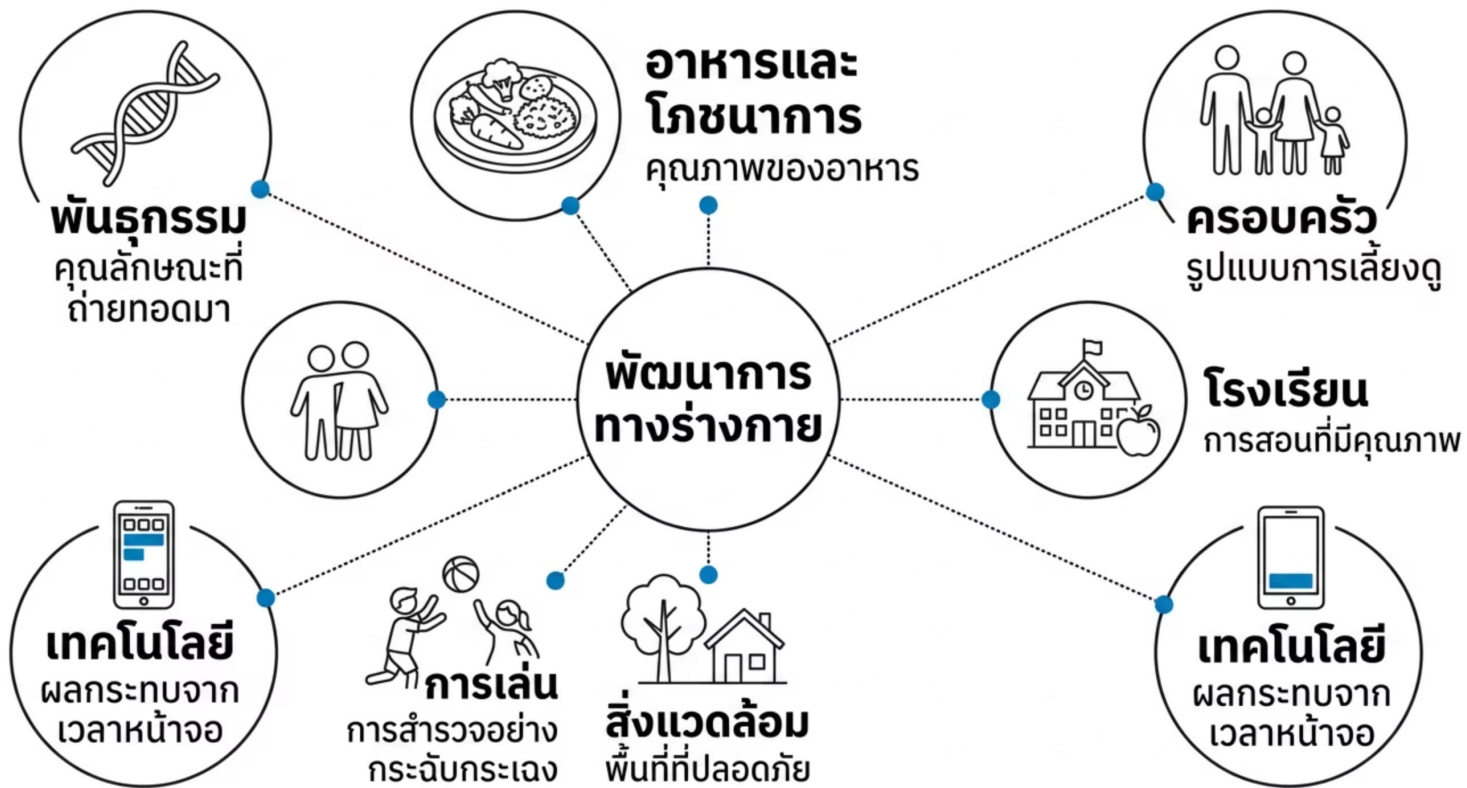
Erik Erikson เชื่อว่าเด็กปฐมวัยผ่านวิฤตพัฒนาการสำคัญ 3 ขั้น ซึ่งส่งผลต่อบุคลิกภาพและความมั่นใจในตนเอง



ครูปฐมวัยที่ดีควรสนับสนุนให้เด็กได้แสดงความริเริ่มผ่านกิจกรรมทางกาย เพื่อสร้างความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการของเด็กไม่ได้เกิดขึ้นในสุญญากาศ มีปัจจัยหลายด้านที่ส่งเสริมหรือขัดขวางพัฒนาการ





การออกกำลังกายสำหรับเด็กปฐมวัย

WHO แนะนำให้เด็กอายุ 3-6 ปี มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน โดยผสมผสานกิจกรรมทั้งแบบเบาและหนัก

วิ่ง & กระโดด

เส้นทางวิ่ง กระโดดเชือก เกมไล่จับ พัฒนาความแข็งแรงและความอดทน

เต้น & ดนตรี

เต้นตามจังหวะดนตรี พัฒนาการประสานงาน ความสมดุล และการสื่อสาร

Yoga Kids

ทำ Yoga ที่ออกแบบสำหรับเด็ก พัฒนาความยืดหยุ่น สมาธิ และการรับรู้ร่างกาย

Obstacle Course

ส่นามอุปสรรค ฝึกการแก้ปัญหาทางกาย ความกล้า และการทำงานเป็นทีม

การเล่นเพื่อพัฒนาร่างกาย: Play-based Learning

การเล่นคือภาษาของเด็ก ผ่านการเล่น เด็กพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอย่างเป็นธรรมชาติ



เล่นทราย & น้ำ

พัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก การสัมผัส และ
ความเข้าใจเชิงวิทยาศาสตร์เบื้องต้น



ปีนป่าย

พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ความกล้า การ
ตัดสินใจ และการประเมินความเสี่ยง



เกมพื้นบ้าน

มะรือ กระจ่ายขาเดียว วิ่งเปี้ยว - สือ
วัฒนธรรมและพัฒนาสังคมไปพร้อมกัน



บทบาทของครูในการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย

1 จัดสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและท้าทาย

สนามเด็กเล่นที่มีพื้นผิวหลากหลาย อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับวัย และพื้นที่สำหรับเคลื่อนที่อย่างอิสระ

2 สังเกตและบันทึกพัฒนาการ

ใช้เครื่องมือประเมิน checklist หรือ portfolio เพื่อติดตามความก้าวหน้าของเด็กแต่ละคน

3 สื่อสารกับผู้ปกครอง

แบ่งปันข้อมูลพัฒนาการ แนะนำกิจกรรมที่บ้าน และร่วมกันวางแผนสนับสนุนเด็ก

การออกแบบกิจกรรม: หลักการสำคัญ

1

เหมาะสมกับวัย (DAP)

Developmentally Appropriate Practice – กิจกรรมต้องท้าทายพอดี ไม่ง่ายหรือยากเกินไป

2

ครอบคลุมทุกด้าน

กิจกรรมดีควรพัฒนาทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมไปพร้อมกัน

3

สนุกและมีความหมาย

เด็กเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อกิจกรรมน่าสนใจ มีจุดประสงค์ชัดเจน และเชื่อมกับชีวิตจริง

4

ยืดหยุ่นและปรับได้

รองรับความแตกต่างของเด็กแต่ละคน ทั้งด้านความสามารถ ความสนใจ และความต้องการพิเศษ

แนวทางปฏิบัติสำหรับห้องเรียนปฐมวัย

ครูสามารถบูรณาการการพัฒนาทางร่างกายเข้าสู่ตารางกิจกรรมประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ

07:30 - รับเด็ก

กิจกรรมเคลื่อนไหวเบาๆ เช่น ยืดเหยียด ทักทายด้วยการเคลื่อนไหว

1

08:30 - Circle Time

เพลงพร้อมทำท่าทาง เกมนับนิ้ว ฝึกกล่อมเนื้อมัดเล็กและใหญ่ไปพร้อมกัน

2

09:30 - กิจกรรมกลางแจ้ง

เล่นสนาม ปีนป่าย เกมกลุ่ม ช่วง Golden Time สำหรับ Gross Motor

3

10:30 - ศิลปะ

วาด ตัด ปั่น ร้อยลูกปัด พัฒนา Fine Motor ในบรรยากาศสร้างสรรค์

4

14:00 - กิจกรรมสร้างสรรค์

บทบาทสมมติ การก่อสร้าง หรือ Obstacle Course สำหรับบ่าย

5

ความล้มพันธ์ระหว่างโภชนาการและการพัฒนาการ

สารอาหารสำคัญสำหรับการ

- **โปรตีน:** สร้างกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อ
- **แคลเซียม:** เสริมสร้างกระดูกและฟัน
- **เหล็ก:** ป้องกันโลหิตจาง สำคัญต่อสมอง
- **ไขมันดี (DHA):** พัฒนาสมองและระบบประสาท
- **วิตามิน D:** ช่วยดูดซึมแคลเซียม

ผลของภาวะทุพโภชนาการ

- ส่วนสูงและน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
- พัฒนาการกล้ามเนื้อล่าช้า
- สมองลี้น เหนื่อยง่าย
- ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
- ผลกระทบระยะยาวต่อสติปัญญา



Screen Time และผลกระทบต่อพัฒนาการทางกาย

4+

ชั่วโมง/วัน

เฉลี่ยที่เด็กไทย 2-5 ปี ใช้หน้าจอ
(สูงกว่า WHO แนะนำ 2 เท่า)

1

ชั่วโมง/วัน

ขีดจำกัดที่ WHO แนะนำสำหรับเด็กอายุ 3-4 ปี

40%

ลดลง

กิจกรรมทางกายที่ลดลงเมื่อ Screen time
เกิน 2 ชั่วโมง/วัน

ครูและผู้ปกครองควรร่วมกันวางขอบเขต Screen time ที่ชัดเจน และทดแทนด้วยกิจกรรมทางกายที่น่าสนใจกว่า

ความพิการและความต้องการพิเศษ: การปรับกิจกรรม

เด็กทุกคนมีสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย ครูต้องออกแบบกิจกรรมแบบ Inclusive ที่รองรับความหลากหลาย

เด็กที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว

ปรับอุปกรณ์ให้เหมาะสม ลดความเร็ว เพิ่มแรงสนับสนุนทางกายภาพ
ใช้สิ่งของช่วยพยุง

เด็กที่มีปัญหาการมองเห็น

ใช้สัญญาณเสียง สัมผัสในการนำทาง ลดสิ่งรบกวน ทำงานเป็นคู่กับเพื่อน

เด็กที่มีปัญหาการประมวลผลทางประสาทสัมผัส

ค่อยๆ แนะนำพื้นผิวและการสัมผัสใหม่ ให้เวลาปรับตัว
หลีกเลี่ยงการบังคับ

เด็กที่มีความล่าช้าทางพัฒนาการ

แบ่งกิจกรรมเป็นขั้นตอนย่อย ฝึกซ้ำอย่างสม่ำเสมอ ให้คำชมเชยทันที

เกมพื้นบ้านไทยกับการพัฒนาทางร่างกาย



วิ่งเหย้า

พัฒนาความเร็ว การตัดสินใจ และความอดทน



กระต่ายขาเดียว

ฝึกการทรงตัว การกระโดดขาเดียว และการนับ



ซ่อนหา

พัฒนาการรับรู้เชิงพื้นที่ ความจำ และการควบคุมตนเอง



ตั้งเชือก

เสริมสร้างกล้ามเนื้อแขน การทำงานเป็นทีม และกลยุทธ์

เกมพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่พัฒนาร่างกาย แต่ยังส่งเสริมอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและทักษะทางสังคมอย่างเป็นองค์รวม

สัญญาณเตือน: เมื่อใดควรส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ

ครูปฐมวัยมีบทบาทสำคัญในการคัดกรองเบื้องต้น รู้จักสัญญาณที่ควรส่งต่อ

Red Flags: กล้ามเนื้อมัดใหญ่

- ไม่เดินอิสระเมื่ออายุ 18 เดือน
- ล้มบ่อยผิดปกติหลังอายุ 3 ปี
- ไม่กระโดดด้วยเท้าสองข้างเมื่ออายุ 3 ปี

Red Flags: กล้ามเนื้อมัดเล็ก

- ไม่หยิบจับด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้เมื่ออายุ 12 เดือน
- ไม่วาดเส้นตรงได้เมื่ออายุ 3 ปี
- ไม่ตัดกระดาษตามแนวเส้นเมื่ออายุ 5 ปี

 เมื่อพบสัญญาณเตือน ให้ปรึกษากุมารแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดโดยเร็ว การแทรกแซงเร็วให้ผลดีกว่าเสมอ

เทคโนโลยีในห้องเรียนปฐมวัย: ใช้อย่างสมดุล



การใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์

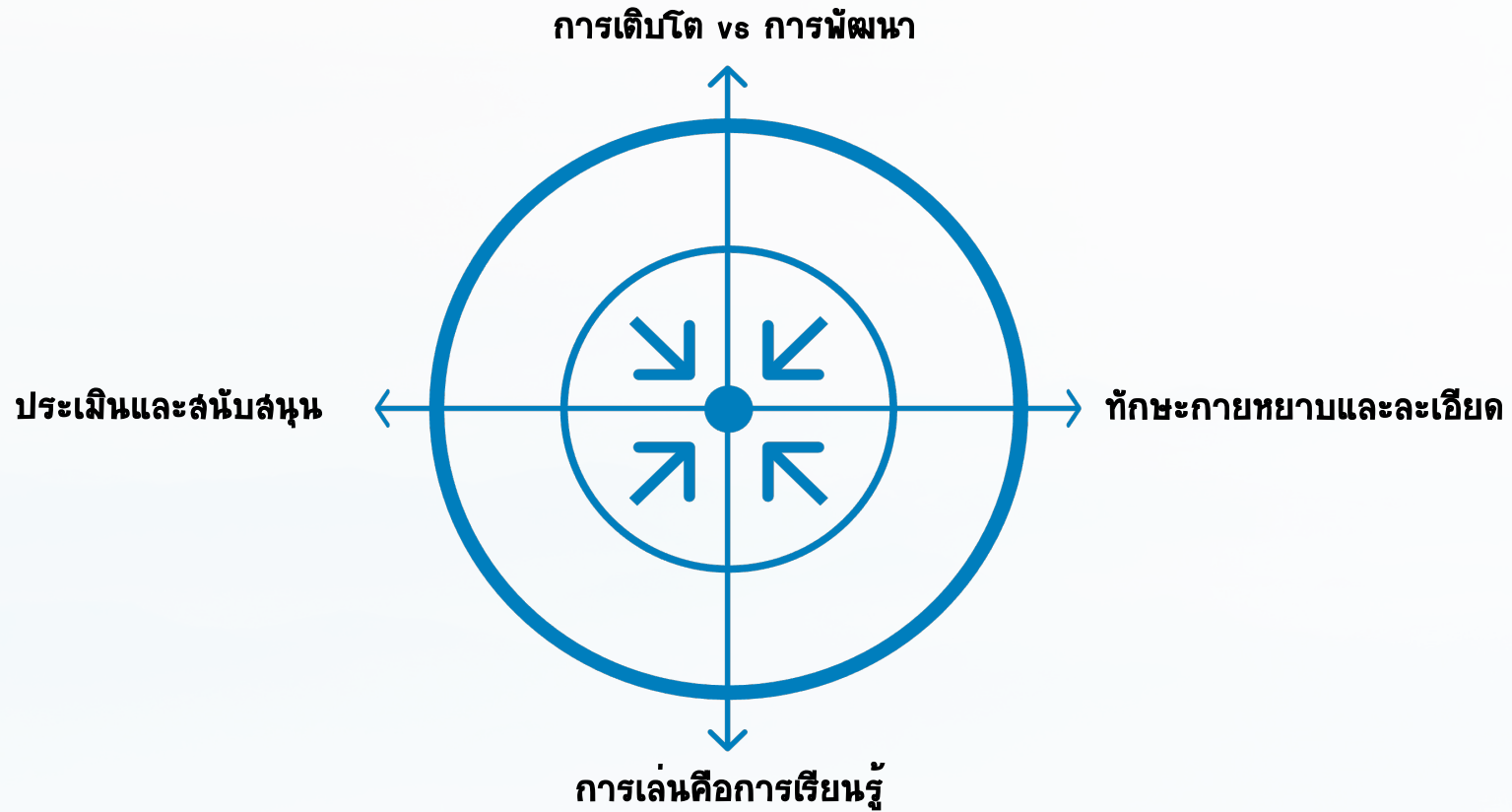
- แอปพลิเคชัน Movement ที่ชักชวนให้เคลื่อนไหว
- วิดีโอเพลงเต้นและโยคะเด็ก
- เกมเซนเซอร์ที่ต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย
- บันทึกวิดีโอพัฒนาการเด็กเพื่อประเมินผล



สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- Screen time แบบ Passive นานเกิน 1 ชั่วโมง
- ให้น้ำจอตแทนการเล่นอิสระ
- ให้เด็กเล่นเกมใดๆ ในเวลากิจกรรมทางกาย
- ให้น้ำจอเป็นรางวัลหรือการปลอบใจ

สรุปสาระสำคัญของบทเรียน



ความพร้อมทางด้านร่างกายในปฐมวัยเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุดของการพัฒนามนุษย์
ครูปฐมวัยที่เข้าใจหลักการนี้จะสามารถออกแบบการสอนที่ทรงพลังและส่งผลกระทบยาวต่อชีวิตเด็ก

Workshop: ออกแบบกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่

01

แบ่งกลุ่ม

แบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มละ 4-5 คน แต่ละกลุ่มได้รับช่วงอายุเด็กที่แตกต่างกัน (2-3 ปี, 3-4 ปี, 4-5 ปี, 5-6 ปี)

02

ออกแบบกิจกรรม

ระบุ: ชื่อกิจกรรม, วัตถุประสงค์, อุปกรณ์ที่ต้องการ, ขั้นตอน, วิธีประเมินผล และการปรับสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

03

นำเสนอ

แต่ละกลุ่มนำเสนอกิจกรรมพร้อม demo (5 นาที) รับ feedback จากเพื่อนและอาจารย์

04

สรุปและสะท้อนผล

อาจารย์สรุปประเด็นสำคัญ นักศึกษาเขียน reflection 5 ประโยคในสมุดบันทึก

